

姉ageha

お姉さんアゲハ

1月号 偶数月7日発売

ギャルでもない！おばさんでもない！
25歳以上のお姉さん世代のためのビューティ雑誌です♥

ながらも時短も！
毎日1分間の積み重ねが
未来の自分を変える！

1分間美容♡

25～34歳のお姉さん
12人が"いま"を語ります♥

私たちの現在地 2017⇨2018

おかげさまで7周年♡

7周年記念

特大プレゼント♥

ルブタンのクラッチ フェラガモの財布 グアム航空券 沖縄宿泊券が当たる!!

冬のアイメイクTrend

カラーレスeye×強めリップ
ボルドーeye
キラキラブラウンeye
スモーキーeye

バッグと荷物には
持ち主の性格がよく表れる！

今からあなたのバッグを調査します♥

YouTube動画連動!!

真冬のシーン別アレンジ♥

デート 女子会 ご近所 パーティー

系統別！真冬の2weekファッション♡

DJ さやか×カジュアル OL かなえ×レディ ママ けいこ×プチプラ

2018年、メイクもファッションも仕事も恋愛も!!

自分に正直に生きたい♡

#恋愛 #結婚
#不倫 #仕事
#月収 #悩み #夢
Instagramから読み解く
読者プロフィール白書

根本弥生、25歳！
そろそろ"イイ女"っぽく
見られたい!!

色気が欲しい!!!

使って本当によかったコスメ大発表!!

BEST COSME AWARD 2017

アイメイク部門 ベースメイク部門 スキンケア部門 ヘアケア部門 etc.

夢、仕事、人間関係…あの頃よりも守るものが増えて
好きって気持ちだけじゃ
もう恋に踏み込めない。

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!

お姉さん新聞♥

おねだり家電カタログ／男ゴコロをつかむプレゼント／2018年星座別運勢／奥山絵里奈33歳、ママになる／ウルセラ治療で10年前の肌

お姉さんアゲハ 1月号 もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!! 25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

主婦の友社



ぷるっ ぷるっ
ひと塗りで、
ミワクチビル
魅惑唇
#キティンとリップ
全6色
LIP TINT TEMPTATION
01
A HAPPY I
MADE IN JAPAN
MPTATION
ONLINE STORE もあるよ！
SNSで 使用例チェック!!
inic_official
inic.official
リップ ティント テンプテーション
LIP TINT TEMPTATION
6 COLORS
最新情報や オンラインストアはこちら
株式会社ビーリンク 兵庫県神戸市中央区琴ノ緒町 5-7-18
お問い合わせ フリーダイヤル: 0120-129-219
http://inic-cosmetics.jp


美容成分
95%配合
2017 November
Debut!
リップ ティント テンプテーション
LIP TINT TE
唇にカンジル、
4つの驚き！
発色、艶感の持続！
W
ティント
効果
高濃度 美容成分配合！
リップ
ケア
短時間での塗布が可能
3秒で
仕上がる
ピリピリ＆ひんやり
未体験
LIP TINT TEMPTATION

にょかった

「リップの色が明るくなった！」(ハナ太郎さん／32歳)

くはず！

「パーソナルトレーニングへ通うように」(ぴっぴさん／32歳)

「つけまをやめてマツエクに」(tomomoさん／27歳)

「下まぶたはマスカラ以外ほぼノーメイク」(じろっこさん／30歳)



T ME RD

読者120人に聞きました！
「2017年の個人的メイクニュースは？」

★印のついたアイテムを抽選でプレゼント！
この企画内で紹介するアイテムに★印のついているものがプレゼント対象商品です。応募方法の詳細はP20を読んでね。たくさんのご応募お待ちしています！



「自まつげの日が増えた」(亜子さん／39歳)

「行く場所によってメイクを変える」(あいりさん／23歳)

「アイラインが細く＆薄くなった」(pyonさん／29歳)

「タレ眉をやめました」(ユウキさん／29歳)

姉ageha公式SNSでアンケート回答を募集、その結果で決まった人気アイテムを発表！メイクアップ用品からスキンケア、ボディケアまで、本当に優秀なコスメはこれでした！また編集部が2017年に注目したコスメも発表。次なるブームとしてチェックしてみて♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Ayumi Maruyama
MODEL_Sayo Hayakawa,Kanae Sugiyama,Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Haruka Noda



それでは、BEST COSME AWARD 2017、スタートです♡

読者が選んだ、この1年本当コスメだけを紹介する企画。これさえあれば美人が近づ

姉ageha BES COS AWA 2017



「チーク兼リップアイテムを使って時短&色統一メイク」（ゆこさん／25歳）

「シェーディングをするようになった」（れなさん／30歳）



「スキンケアを頑張ってノーファンデに！」（ayayaさん／34歳）



「メイクの時間よりスキンケアに時間を費やすように」（ゆゆさん）

「パウダーファンデをやめた。リキッドでツヤ肌を作る」（みーさん／35歳）

「スキンケアにお金をかけた。その分メイクはプチプラ」（ちゃんさん／28歳）

読者のみなさん、アンケートのご協力ありがとうございました！



BEST COSME AWARD 2017

EYE and EYEBLOW

- 目もと＆まゆげ部門 -

定番アイテム強し！　新製品はフローフシのマスカラのみ。ナチュラルなまつげブームに伴い、つけまは自然なものがランクイン。

まゆげパウダー



1位 KATE / デザイニングアイブロウ 3D EX-4

「金髪の私になじむパウダーはこれだけ。ぼかしやすいのもイイ！」（りなこさん／25歳）

2位 KATE / デザイニングアイブロウ 3D EX-5

「髪色を変えても、混ぜる色を調整すれば使えるから何年もコレ」（タリーズらぶさん／29歳）

3位 インテグレート / ビューティートリックアイブロー BR731

「濃い眉が好きな私はこのパウダー一択。発色が良く存在感が出る」（ぽてさら♡さん／28歳）

［1・2位］配色違いでランクインするほど、使い勝手に定評のあるアイテム。ふわっとした薄づきのパウダーで自然な眉が作れるよ★／ともに編集部私物　［3位］ハイライト、ノーズシャドーとしても使える便利な4色パレット。¥1,000（編集部調べ）／資生堂

まゆげペンシル



1位 ビボ / アイフル マユズミ A

「ビボにしかないこの色が好き。これ1つでまゆげメイク完了」（ハナ太郎さん／32歳）

2位 KATE / アイブロウペンシル N LB-1

「KATEのアイブロウパウダーと色が合うし、にじみにくい」（あいりさん／23歳）

3位 キャンメイク / キャンメイク アイブロウペンシル No.03 ライトブラウン

「堅めの芯で薄く描けるから、微妙な色調整もできちゃう」（瑛里さん／27歳）

［1位］リピ率の高い定番ペンシル。汗、水に強いウォータープルーフ。¥400／エリザベス　［2位］1.5mmの超極細芯。毛1本ずつを描くように使える。／編集部私物　［3位］描く太さを自在に操れる楕円型の芯が人気の理由。¥400／井田ラボラトリーズ

まゆげマスカラ



1位 ヘビーローテーション / カラーリングアイブロウ 01 イエローブラウン

「ベタっとならず自然な毛並みが作れる。リピ買いしてます」（ひろさん／27歳）

2位 KATE /3D アイブロウカラー LB-2

「汗をかいても、メイクがヨレても落ちない！色も自然」（なりさん／29歳）

3位 M・A・C / ウォータープルーフ ブロウ セット トースティッド ブロンド

「アッシュ系の髪色にもなじむ色。塗りやすいブラシも高評価」（まじかよさん／30歳）

［1位］黒い眉をしっかり隠す色材にこだわりが。金髪派から高い支持。¥800／KISS ME（伊勢半）［2位］3Dという名の通り立体感が生まれる。／編集部私物　［3位］コンパクトなブラシで眉頭まで塗れる。¥2,700／M・A・C（メイクアップ アート コスメティックス）

アイシャドー



「チョコレートの香りがして気分が上がる。色合いの甘さも好み」
（ここあさん／ 26 歳）

3位 ルナソル
/ スキンモデリングアイズ 01Beige Beige

「色と色がきれいに混ざり合ってグラデーションが簡単に作れるしツヤが出る」
（Hitomi さん／ 29 歳）

2位 リンメル
/ ショコラスウィートアイズ 002

1位 KATE
/ メタルグラマーアイズ BR-2

「発色だけでなく、ラメの輝きがちゃんと出るところが好き」
（ななさん／ 22 歳）

［1位］パールとラメのバランスが綺麗と人気の5色パレット。／編集部私物 ［2位］密着性の高いオイル配合で粉とびすることなくメイクが長持ち。¥1,600／リンメル ［3位］大人っぽいグラデーションまぶたが簡単に作れると定評。／編集部私物

アイシャドー下地



1位 M・A・C
/ プレップ プライム 24 アワー エクステンド アイ ベース

「ジムに行って汗をかいてもこれを塗っておけば目元は綺麗なまま」
（村上さん／ 32 歳）

2位 キャンメイク
/ キャンメイク ラスティング マルチアイベース WP

「塗っておくとアイシャドーの発色が良くなるし、ヨレない」
（みゆさん／ 26 歳）

3位 エクセル
/ アイシャドウベース

「まぶたにツヤが出る。ラメシャドーのキラキラも際立つ！」
（ちゃんあやさん／ 26 歳）

［1位］軽いつけ心地で敏感肌にもOK。¥3,300／M・A・C（メイクアップ アート コスメティックス）［2位］まゆげに塗ると眉メイクも落ちないと話題。¥500／井田ラボラトリーズ ［3位］美容液成分配合でメイクしながら保湿できる。／編集部私物

アイライナー



1位 K-パレット
/ リアルラスティングアイライナー 24h WP スーパーブラック

「とにかく1日中ヨレない。筆が細く描きやすいし黒の濃さもイイ」
（ロアンヌさん／ 24 歳）

2位 メイベリン
/ ハイパー シャープ ライナー R BK-1

「粘膜埋めに最適な筆の細さ。ツヤっぽい黒で目元が明るくなる」
（雪さん／ 29 歳）

3位 KATE
/ デジタルメモリーライナー BK-1

「アイシャドーの上から何度使ってもインクが出にくくならない」
（綾香ちゃんねるさん／ 31 歳）

［1位］コシのある筆で繊細なラインも描きやすい。¥1,200／クオレ ［2位］手ブレを吸収する計算された筆先が人気の秘密。¥1,200／メイベリン ニューヨーク ［3位］時間が経っても色あせず、黒さが持続。お湯でオフできるのも魅力。／編集部私物

つけまつげ



［1位］毛の長さと細さがマツエク風。¥1,400／SHO-BI ［2位］自まつのように毛が細く、ナチュラルメイクと好相性。¥1,400／SHO-BI ［3位］中央が長く自然な丸目に。¥1,200／ディーアップ ［下まつげ］芯が透明でバレにくい。¥1,200／コージー本舗

1位 ダイヤモンドラッシュ
/ シークレット eye

「前にりなちゃんが使ってたから。濃いけどふわふわ」
（あいちゃんさん／ 25 歳）

2位 ダイヤモンドラッシュ
/ アリュール eye

「不自然さゼロなのに目力は強くなる。芯が堅くて装着しやすいのもイイ」
（かなっつさん／ 33 歳）

3位 ディーアップ
/ アイラッシュ ROLA collection 05MODE

「毛質がやわらかくて自然。若いギャルにならない、大人のつけま」
（あずにゃんさん／ 23 歳）

ちなみに下つけまはコレが人気！

ドーリーウインク
/ アイラッシュ No.5 リアルヌード（下まつげ用）

「下まつげがほぼ生えてないから、自然に見えるこれが救世主」
（ニットカットさん／ 25 歳）

カラコン



1位 TeAmo
/ ワンデーティアモ シリーズ

「どの色を選んでもハーフっぽい目になれるし、綺麗な瞳になる」
（りんごたんさん／ 29 歳）

2位 ラヴェール
/ アクアリッチ UV シリーズ

「発色が良いのに、顔になじむ、絶妙な色バランスが最高」
（あやさん／ 20 歳）

3位 キャンディーマジック
/1day シリーズ

「他のものより乾きにくくて、長時間つけていても疲れない」
（さちさん／ 30 歳）

［1位］ハーフ顔になれる色バリ。<10枚入り>¥1,462／TeAmo ［2位］派手顔になりたい人におすすめ。<10枚入り>¥1,600／ラヴェール ［3位］レンズのカーブが日本人向きなど装用感の良さが人気。<10枚入り>¥1,600／キャンディーマジック

マスカラ



1位 メイベリン
/ ボリューム エクスプレス マグナム ビッグショット

「滲みにくいし、目頭の短い毛までしっかり塗れるブラシが神」
（紫織さん／ 26 歳）

2位 フローフシ
/ モテマスカラ IMPACT1 DRAMATIC

「重ねてもひじきまつげにならず、綺麗にボリュームが出る」
（絵里奈さん／ 33 歳）

3位 ヒロインメイク
/ ロング&カールマスカラ アドバンストフィルム 01

「まつげをしっかりキャッチしてくれるブラシで超塗りやすい」
（345さん／32歳）

［1位］まつげをふっくら魅せるコラーゲン配合。¥1,300／メイベリン ニューヨーク ［2位］短いまつげまで残さずキャッチ。ボリュームと長さどちらも手に入る。¥1,800／フローフシ ［3位］1日中上向きまつげをキープできる。¥1,200／KISS ME（伊勢半）



BEST COSME AWARD 2017

BASE MAKE and COLORMAKE

- ベースメイク＆チーク＆リップ部門 -

ツヤ肌ブームに伴いテクスチャーの軽いものが乱立。とはいえ半数はまだマット派。長年人気のマット仕上がりアイテムも引き続き人気でした。

お粉



1位 チャコット フォー プロフェッショナルズ
/エンリッチング パウダー 773 クリアー

「肌の水分をお粉に持っていかれない！ サラサラな仕上がりも持続する」
（ゆうさん／27歳）

2位 クリアラスト
/フェイスパウダー 薬用美白オークル

「崩れない！ CCクリームとこれだけで肌が完成するから手軽」
（tomomoさん／27歳）

3位 CHANEL
/プードゥル ユニヴェルセル リーブル

「マット肌好みの私にはコレが1番。ファンデとライン使い」
（はるとさん）

［1位］アミノ酸を使った保湿効果の高いパウダーでツヤ肌持続。¥1,800／チャコット ［2位］美白成分配合の極小パウダーが毛穴や色ムラをカバー。＜医薬部外品/SPF23/PA++＞¥1,500／BCL ［3位］きめが細かくさらさら肌に。／編集部私物

化粧下地



1位 カバーマーク
/モイスチュア クリア ベース

「くすんだ肌が明るくなる上、ハリのある肌に見せてくれる」
（りんごさん／36歳）

2位 セザンヌ
/皮脂テカリ防止下地

「商品名の通りテカらない。混合敏感肌の私でも肌に合ってた」
（よっちゃんさん／29歳）

3位 ソフィーナ プリマヴィスタ
/皮脂くずれ防止 化粧下地

「時間が経っても崩れにくいし、どんなファンデとも相性が良い」
（ぴっぴさん／32歳）

［1位］保湿成分配合で潤いながらツヤ肌に。＜SPF35/PA++＞¥3,500／カバーマーク ［2位］皮脂吸収パウダーでテカリと毛穴目立ちを防止。＜SPF28/PA++＞¥600／セザンヌ化粧品 ［3位］皮脂とファンデの混ざりを防いでくれる。＜SPF20/PA ++＞¥2,800（編集部調べ）／花王

コンシーラー



［1位］凸凹にフィットしてあらゆる悩みをフォロー。¥4,500／アディクション ビューティー ［2位］クマ隠しのほかハイライターとしても。¥5,000／イヴ・サンローラン・ボーテ ［3位］密着力が高くシミを強力カバー。＜SPF50+/PA++++＞¥580／井田ラボラトリーズ

1位 アディクション
/パーフェクト コンシーラー コンパクト

「自分の肌に合わせて色調整できるコンシーラーは他にない！」
（JOYさん／25歳）

2位 イヴ・サンローラン
/ラディアント タッチ

「薄づきで、皮膚が薄い目の下に使っても浮かないから凄い」
（志恵さん／34歳）

3位 キャンメイク
/カラースティック モイストラスティングカバー

「しっかりめのテクスチャで濃くて大きなシミでも隠せる」
（kanpiさん／29歳）

ファンデーション



1位 ミシャ
/M クッション ファンデーション（モイスチャー）

「自然にトーンアップするし、すっぴんみたいなツヤ肌に」
（ちあきさん／24歳）

2位 M·A·C
/スタジオ スカルプト SPF15 ファンデーション

「均一なマット肌が作れる。カサつかずしっとり感が残るのが嬉しい」
（りーままさん／31歳）

3位 マキアージュ
/ドラマティックリキッド UV

「ふわふわでやさしい肌当たりと、潤い仕上がりが好き」
（ミナさん／34歳）

［1位］1つで下地、ファンデのW効果。＜SPF50+/PA+++＞¥1,000／ミシャジャパン ［2位］保湿しながらなめらかな肌に。＜SPF15/PA+＞¥4,700／M·A·C（メイクアップ アート コスメティックス） ［3位］内側しっとり表面さらり。＜SPF30/PA++＞¥3,200（編集部調べ）／資生堂



口紅



1位 イヴ・サンローラン
/ ルージュ ヴォリュプテ シャイン 45 ルージュタキシード

「適度なツヤ感と、かわいらしい赤ピンク色が旬な感じ」
（baby★さん／29歳）

2位 CHANEL
/ ルージュ ココ 418 ミシア

「赤リップといえばやっぱりCHANEL。高級感のある色」
（みーたんさん／32歳）

3位 M•A•C
/ ミネラララライズ リッチ リップスティック ビー ア レディ

「日常づかいしやすい、透明感のあるピンクがお気に入り♡」
（まゆこさん／28歳）

［1位］美容オイル配合で唇を保護。シアーなレッド。￥4,100／イヴ・サンローラン・ボーテ ［2位］オレンジ味のあるレッド。服装を選ばず使える。／編集部私物 ［3位］発色の良いコーラルピンク。￥3,600／M·A·C（メイクアップ アート コスメティックス）

チーク



1位 キャンメイク
/ グロウフルールチークス No.03 フェアリーオレンジフルール

「くすみがちな私の肌も血色よく見せてくれる。ブラシも使いやすい」
（樹莉さん／21歳）

2位 ヴィセ リシェ
/ リップ&チーク クリーム PK-2

「どう塗っても自然な血色顔に。リップにも使える便利さも嬉しい」
（ぺりんこさん／29歳）

3位 M•A•C
/ シアトーン ブラッシュ サンバスク

「この色はカッコいいメイクに似合う。自然に顔色良く見せてくれる」
（mikaさん／33歳）

［1位］素肌のようなツヤ感を演出。￥800／井田ラボラトリーズ ［2位］肌密着の良いクリームカラーで長時間持続。￥1,000（編集部調べ）／コーセー ［3位］パール感のあるピーチカラー。￥3,200／M·A·C（メイクアップ アート コスメティックス）

リップグロス



1位 Dior
/ ディオール アディクト リップ マキシマイザー

「唇がふっくらするし香りも好き。Diorの口紅とライン使い中」
（ここあさん／26歳）

2位 INFRACYTE
/ ラシャスリップス #327

「夜寝る前に塗ると翌朝ふっくら。口紅の上から使うと立体感が」
（みーさん／35歳）

3位 KATE
/ カラーエナメルグロス BU-1

「見た目がかわいいし、口紅の上に重ねれば適度な透明感と立体感が出る」
（ガスストップさん／29歳）

［1位］コラーゲン配合で瞬時に唇をボリュームアップ。／編集部私物 ［2位］使用後1分で唇がふっくら。縦じわをカバーする効果も。￥7,500／PRSS.Japan ［3位］2017年大ブームだったブルーのグロスは1本づかいもかわいい。／編集部私物

フェイスカラー



1位 キャンメイク
/ マットフルールシェーディング No.01 ナチュラルブラウン

↓「肌なじみが良くて悪浮きしない。横顔を見られても大丈夫」
（Kacoさん／28歳）

→「本当に影みたいになるブラウンの色が絶妙。ノーズにも使ってる」
（乙さん／27歳）

2位 キャンメイク
/ キャンメイク クリームハイライター No.01 ルミナスベージュ

「パールが程よく自然。塗った感が出ず自然に立体感が出る！」
（Rさん／27歳）

3位 M•A•C
/ ブロンジング パウダー リファインド ゴールデン

［1位］単色づかいもできる利便性の高いパレット。￥800／井田ラボラトリーズ ［2位］クリーム状&ベージュで肌なじみ良し。￥600／井田ラボラトリーズ ［3位］日焼け肌演出にも使える自然な色。￥3,200／M·A·C（メイクアップ アート コスメティックス）

洗顔フォーム



1位 **ダウ**
/ ビューティモイスチャー洗顔料

「泡立ちがクリーミー。肌に触れず、泡で顔を洗える感じが好き」
（mamyさん／36歳）

2位 **カウブランド**
/ 化粧石鹸
カウブランド赤箱

「しっかり泡立てて使えばつっぱらない。毛穴汚れもすっきり」
（poohさん／27歳）

3位 **ビオレ**
/ マシュマロホイップ

「泡が濃密でしっかり洗える。洗い上がりさっぱりで気持ち良い」
（みんちゃんさん／34歳）

[1位]うるおい導入しながらキメを整えてくれる。<オープン価格>／ユニリーバ　[2位]石鹸なのにゆたかでクリーミーな泡立ちは牛乳石鹸ならでは。<オープン価格>／牛乳石鹸共進社　[3位]手では作れないふわふわの泡が出てくる。¥570（編集部調べ）／花王

メイク落とし



1位 **ビオレ**
/ メイク落とし
パーフェクトオイル

↘「濡れた手でも使えるのが楽。つけまノリも綺麗に浮かせてくれる」
（うさぎさん／27歳）

2位 **シュウ ウエムラ**
/ アルティム 8 ∞ スプリム ビューティ クレンジング オイル

「しっかりメイクオフできるのにつっぱらず、肌にやさしい」
（RSさん）

3位 **イグニス**
/ イグニス ブラン クレンジング クリーム

「使用後、肌がやわらかくなっていて保湿されているのが分かる」
（まっちんさん／35歳）

[1位]長年の定番は、お風呂で使える手軽さで人気再浮上。¥952（編集部調べ）／花王　[2位]自然由来成分98%で肌にやさしい。洗い上がりはワントーン上の肌に。<150ml>¥4,400／シュウ ウエムラ　[3位]米ぬかの美肌成分配合。保湿しながらメイクオフ。<200g>¥3,500／イグニス

乳液



1位 **アルビオン**
/ エクサージュ アクティベーション モイスチュア ミルク

「乳液なのに、パックしたような透明感が出る。肌がふわふわに」
（めろちゃんさん／23歳）

2位 **肌ラボ**
/ 極潤ヒアルロン乳液

↘「さらりとしたテクスチャーで、さっぱり使えるところがいい」
（happyさん／31歳）

3位 **無印良品**
/ 乳液 敏感肌用 高保湿タイプ

↑「色々高いものも試したけど、混合肌の私に合うのがコレでした」
（ゆこさん／25歳）

[1位]定番の乳液先行型。奥深くまで潤いが行き届くような感覚。<200g>¥5,000／アルビオン　[2位]人気の極潤は2017年リニューアル。3種類のヒアルロン酸で保水力抜群。¥740（編集部調べ）／ロート製薬　[3位]敏感肌でも使えるのにしっかり潤う。¥723／無印良品 池袋西武

化粧水



1位 **ウテナ**
/ マジアボタニカ スキンコンディショナー

「さっぱり使えるのにきちんと潤う。これにしてから肌が安定」
（ぱんだきん／32歳）

2位 **アルビオン**
/ 薬用スキンコンディショナー エッセンシャル

「ニキビができやすい体質だけどスキコンにしてから改善された」
（とみたん♡さん／20歳）

3位 **オルビス**
/ 薬用 クリアローション しっとりタイプ

「使い心地はさっぱり、肌はしっとり。ニキビができにくくなった」
（ちいちゃんさん／22歳）

[1位]人気のハトムギ成分化粧水。大容量だから全身に使う人も。¥750（編集部調べ）／ウテナ　[2位]厳選されたハトムギを使用し、みずみずしい素肌へ。<165ml/医薬部外品>¥5,000／アルビオン　[3位]大人ニキビと乾燥から肌を保護。<180ml/医薬部外品>¥1,500／オルビス

保湿クリーム



1位 **ニベア**
/ ニベアクリーム

「保湿力が高い。オイリー肌の私が使ってもベタつかない！」
（まゆたんさん／29歳）

2位 **エチュードハウス**
/ モイストフル CL ディープクリーム

「バオバブ配合なところが魅力。保水力が高くて透明感のある肌に」
（ディアナさん／24歳）

3位 **SK-II**
/ スキン シグネチャー メルティング リッチ クリーム

「浸透力の良さ、ハリ、透明感、保湿力、なにもかもがすごい！」
（亜子さん／39歳）

[1位]あらゆる肌質の人が支持。<56g>¥237（編集部調べ）／ニベア花王　[2位]コラーゲン、バオバブなど浸透や潤いを高める成分入り。¥2,222／エチュードハウス（アモーレパシフィックジャパン）　[3位]表面ケアに着目しキメとツヤを出してくれる。¥18,500<編集部調べ>／SK-Ⅱ

美容液



1位 **フラコラ**
/ WHITE' st プラセンタエキス原液

「スッとなじんでベタつきが残らない。翌朝肌がピンとしてる」
（ゆうきさん／28歳）

2位 **オバジ**
/ オバジ C10 セラム

「なめらかな肌になる。混合肌だけど状態が安定します」
（mさん／21歳）

3位 **アルビオン**
/ アンフィネス アップサージ ソリューション

「肌がふわふわになる。素肌っぽいベースメイクづくりに欠かせない」
（Rinaさん／30歳）

[1位]プラセンタ原液100%の贅沢な美容液。シミやシワに効果が期待できる。¥3,600／フラコラ　[2位]気になる毛穴やくすみにアプローチ。<12ml>¥4,000／ロート製薬　[3位]顔全体が引きあがるようなハリと弾力を実感できる。¥10,000／アルビオン



BEST COSME AWARD 2017

SKIN CARE

- 基礎化粧部門 -

年齢的にブランドより成分が気になる様子。ハトムギの化粧水は肌安定に定評が。角質ケアやアイクリームの併用もアラサーらしい結果。

アイクリーム



1位 イプサ / プレミアライン アイリンクル マスククリーム

「朝塗っておくと1日中外にいても目もとがまったく乾燥しない」
(結菜さん／24歳)

2位 RMK / アイバーム

「付属のスプーンでマッサージ。乾燥はもちろん、むくみも解決」
(ゆづのぶママさん／26歳)

3位 エリクシール / エンリッチド アイクリーム CB

「小じわにファンデが埋もれなくなる。冬の乾燥にも勝てる」
(ルリさん／34歳)

[1位]マスク効果成分と角層深くまで届く美容成分配合。潤った目もとに。¥10,000／イプサ　[2位]潤すだけでなく血流を良くして明るく。<マッサージスプーン付き>¥4,500／RMK Division　[3位]エイジングケアに最適な濃密クリーム。¥6,500（編集部調べ）／資生堂

フェイスマスク



1位 ルルルン / プレシャス RED

「目のまわりの小じわが気にならなくなった。密着感もイイ」
(桃華さん／25歳)

2位 ルルルン / バランスうるおいタイプ

「1回使っただけで潤いが補充されるし、翌日まで持続する！」
(りほさん／ 26 歳)

3位 クオリティファースト / オールインワンシートマスク ザ・ベスト EX

「肌が均一になるからメイクの前に使用。メイクノリが良くなる」
(まなかさん／31歳)

[1位]ごわつく大人肌を軽やかに。<32枚入り>¥1,600／ルルルン（グライド・エンタープライズ）［2位］1枚ずつに厚みがありしっかり保湿。<36枚入り>¥1,500／ルルルン（グライド・エンタープライズ）［3位]1枚でお手入れ完了なのに確かな潤い。<30枚入り>¥2,800／クオリティファースト

角質ケア



1位 スキンビル ホワイトピーリングジェル

「週2で取り入れて定期的にケア。くすみも毛穴汚れもすっきり」
(愛美さん／31歳)

2位 タカミ スキンピール

「毛穴の凸凹が気にならなくなる。3日後から効果を実感！」
(ayayaさん／34歳)

3位 リフターナ / ディープクレンズマスク

「湯船につかっている間に使う。スキンケアの浸透が良くなる」
(クロイさん／29歳)

[1位]不要な角質を落としつるつるのお肌を作ってくれる。<医薬部外品>¥1,980／スキンビル　[2位]肌の生まれ変わりリズムを整え滑らかな状態に。¥4,584／タカミ　[3位]汚れやザラつきをふやかして取り除くから、肌にやさしい。<7枚入り>¥460／pdc



BEST COSME AWARD 2017

HAIR and BODYCARE

- ヘア＆ボディケア部門 -

定番プチプラコスメに加え、肌にやさしいオーガニック系のアイテムが進出。一時的な効果より、肌を育てることを考え始めた人が多かった！

シャンプー&コンディショナー



1位 パンテーン / エクストラダメージケア シャンプー&トリートメント コンディショナー

「定番ものは定番になる理由がある！ 香りも仕上がりも最高」（葡萄さん／28歳）

2位 ラックス / プレミアム ボタニフィーク ダメージリペア シャンプー& トリートメント

「見た目がおしゃれで買ってみた。しっとりしていい感じ」（caramelさん／29歳）

3位 いち髪 / 濃密 W保湿ケア シャンプー& コンディショナー

→「ブリーチヘアでもサラサラに洗い上がるし、頭皮もすっきり」（美咲さん／34歳）

[1位]濃密補修プロビタミン処方でダメージ補修力が高い。＜オープン価格＞／P&G　[2位]ノンシリコンなのにやわらかい洗い心地。＜オープン価格＞／ユニリーバ　[3位]髪と地肌をW保湿。あんずと桜の香りも人気。＜オープン価格＞／クラシエ ホームプロダクツ

ヘアケア



1位 モロッカンオイル / トリートメント

「乾燥しなくなるのでストレートヘアでも1日中広がらない」（RIRIさん／29歳）

2位 ディーセス / エルジューダ サントリートメント エマルジョン

「朝塗って、日中ずっとさらつやが持続。香りも爽やか」（CHIHAさん／29歳）

3位 ジル スチュアート / リラックス ヘアオイル

「髪を乾かす前にひと塗り。広がり防止と香りづけの一石二鳥」（あんなさん／27歳）

[1位]アルガンオイル配合。潤うだけでなく、素早くなじんでツヤ髪に。＜100ml＞¥4,300／モロッカンオイル ジャパン　[2位]外気や紫外線から髪を保護。＜SPF25/PA+++＞¥2,800／ミルボン　[3位]あらゆる刺激から護るよう髪をコーティング。¥2,800／ジルスチュアート ビューティー

C O L U M N

その他ヘアケアのために使っているもの

1位　ヘアビューザーのドライヤー&コテ

2位　ムラシャン

3位　オーガニック系のスタイリング剤

30,000円前後のヘアビューザー所持率が高いのは
ブリーチヘアが多い姉読者ならでは。年齢的に頭皮荒れに悩む人が増え
ヘアケアもオーガニックアイテムを選ぶ人が増えたみたい。

ハンドクリーム



3位 ロクシタン
/ラベンダー リラックス ハンドクリーム

「今まで使った中で1番いい。塗ったあとすぐサラサラで助かる」
（れなさん／30歳）

[1位]携帯しやすいチューブを選ぶ人多数。<50g>￥237(編集部調べ)／ニベア花王　[2位]指先のささくれも防げる潤い力。<30g>￥1,200／ジルスチュアート ビューティー　[3位]潤いながらも即さらさらな使用感が人気の理由。<30ml>￥1,400／ロクシタンジャポン

1位 ニベア
/ニベアクリーム

2位 ジルスチュアート
/リラックス ハンドクリーム

「見た目がかわいい。香りも良くて、旦那さんも喜んでくれる♡」
（あいさん／30歳）

「伸びも香りも良い。手のついでに全身に塗れるお手軽感も良し」
（あかねさん／33歳）

ボディクリーム



「敏感肌にもOKの安心感で使ってる。冬の乾燥肌もすべすべに」
（あずささん／28歳）

キュレル
/潤浸保湿 ジェルローション
3位

「保湿力の良さに顔と体に愛用。ニベア使っておけば間違いない」
（幸奈さん／17歳）

「香りに癒される♡　翌朝まで潤い持続するし肌に透明感が出る」
（美沙さん／24歳）

2位 ジル スチュアート
/リラックス ボディミルク

1位 ニベア
/ニベアクリーム

[1位]顔の保湿に加えここでも堂々1位。<56g>￥237（編集部調べ）／ニベア花王　[2位]保湿効果の高い植物とシルクの潤い成分配合。￥3,000／ジルスチュアート ビューティー　[3位]潤浸保湿セラミドケアで外部刺激による肌荒れを予防。<医薬部外品>￥1,300（編集部調べ）／花王

リップクリーム

「保湿力抜群！　ニベアはリップものも優秀でよく買ってる」
（梓さん／27歳）

3位 ニベア
/ディープモイスチャーリップ 無香料



1位 メンソレータム
/薬用リップスティック

「定番の安心感でつい買っちゃう。意外と落ちにくいし乾燥に強い」
（葉月さん／23歳）

2位 ヴァセリン
/リップ オリジナル

「見た目がかわいいし、唇だけじゃなく爪や手にも使えて便利」
（かなみさん／34歳）

[1位]きめを整え、ひび割れを防ぐ。<医薬部外品>￥380／ロート製薬　[2位]表面をコーディングし内側の水分を逃さない。<オープン価格>／ユニリーバ　[3位]グロスを塗ったようなツヤ感がかわいい。<医薬部外品/SPF20/PA++/>￥522（編集部調べ）／ニベア花王

医薬品・サプリメント

1位 ハイチオール Cプラス



DHC 3位
/マルチビタミン & ミネラル

「食生活が偏りがちだから、ビタミン補助として取り入れてる」
（Aceさん／31歳）

「2日酔いに効果あるのは助かる」
（ななさん／27歳）

[1位]肌細胞の代謝を助け、シミなどの肌トラブルに効果的。<第3類医薬品/180錠>￥4,200／エスエス製薬　[2位]肌荒れと疲れに効果的なビタミンB2。<第3類医薬品/60錠>￥1,280／エーザイ　[3位]栄養成分が37種類摂取できて健康と美容をサポート。<30日分>￥1,780／DHC

2位 チョコラ BB プラス

「毎日飲んでる。生理前でも肌が荒れにくくなったのが嬉しい」
（もんちゃんさん／25歳）

まつげ美容液

2位 フローフシ
/THE まつげ美容液

「コシが出て、マスカラで自まつが落ちることがなくなった」
（南さん／35歳）

DHC
/エクストラビューティ アイラッシュ トニック
3位



「まつげの量が確実に増えた。お陰でつけま卒業、まつエクに」
（美波さん／27歳）

1位 スカルプ D ボーテ
/ピュアフリーアイラッシュセラム

「まつげが抜けにくくなったし、毛にハリとツヤが出てきた」
（Riiさん／25歳）

[1位]育てたまつげをキープ、ずっと健やかなまつげが続く。￥1,602／アンファー　[2位]まつげの土壌となるまぶた全体の環境改善をする新発想の美容液。￥1,200／フローフシ　[3位]シリーズ累計1,270万本以上も売れている、大人気アイテム。￥1,715／DHC

C O L U M N

体形維持のために やっていること

1位　スポーツジムに通う

2位　エステ、整体などに通う

3位　家でラジオ体操

姉agehaモデル界隈でもトレーニングは大ブーム。
トレーニングによる筋肉疲労や体の悪い癖を整体でケアする人多数。
ラジオ体操は「本気でやるとかなり効く」と回答した人が一定数。







リップメイク部門

ベージュリップの時代が終わり、2018年も赤系のカラーリップ一択の予感。ティント、機能性グロス、デパコスのカラー口紅など、リップトレンドは引き続き幅広い！

[1位]10月にデビューした注目ブランド。ノーベル賞受賞成分オリゴペプチドを配合し潤いと発色が続く。イニック リップティントテンプテーション￥2,280／ビーリンク　[2位]新感覚のコスメで話題のフローフシは機能が凄い。肌の常在菌に働きかけ血色を呼ぶグロスは唇にもやさしい。フローフシLIP38℃ 01 リップトリートメント +5℃￥1,600／フローフシ　[3位]トレンドのレンガ色は赤み強めがお姉さん読者に似合いそう。ルージュ ピュールクチュール マット No.222ブラックレッドコード￥4,100／イヴ・サンローラン・ボーテ

アイメイク部門

まつげが薄くなった分、まぶたの色使いにこだわりたい気分♡　カラーライナーで惹きつけたり、シャドーは輝き強めなラメもので仕上げたりなど、目元をアップデートして☆

[1位]つけまだと分からないくらい自然な毛質。大人っぽい抜け感のある目元に。ミッシュブルーミン アイラッシュNo.05、No.18各￥1,000／ウエルネスボーテ　[2位]カラーライナーは次なるブームの予感。目力を出しつつおしゃれも叶う。メイベリン ハイパーグリッツ インク BR-1、SP-1＜12月9日発売＞各￥1,200／メイベリン ニューヨーク　[3位]エクセルのラメシャドーはツヤ肌に似合っておすすめ。グラデではなく単色で仕上げてまぶたにもツヤを出して。サナ エクセル シャイニーシャドウ N SI01／編集部私物

BEST COSME AWARD 2017

EDITOR'S RECOMMEND

-編集部イチオシ注目アイテム-

撮影現場で話題だったものや、2018年に流行りそうなおすすめをご紹介。
カラーアイ&リップメイク、ツヤ肌とそのための素肌作りブームが加速間違いなし！





スキンケア部門

綺麗な肌作りには、洗顔後はじめに触れる化粧水が重要。ニキビ予防、ごわつき防止など悩みに合う機能をセレクトして。オールインワンの進化からも目が離せない！

[1位]頑固な大人ニキビにアタックする化粧水。首、背中のニキビにも効果的で全身頼れる存在。エミオネ 薬用プレミアムアクネケアローション＜医薬部外品＞¥2,727／グリッターイノベーション　[2位]名前の通り肌にふわっとなじむ化粧水。ゴワつきやくすみをフォローし、やわらかなツヤ肌へ導いてくれる。ふわっと化粧水＜12月25日発売＞¥1,200／アンプリー　[3位]オールインワンジェルの人気に拍車がかかりそう。手軽なのにみずみずしいハリ肌が簡単に手に入るコレは世代を問わず人気。パーフェクトワン¥3,800／新日本製薬

ベースメイク部門

ツヤ肌メイクに重要なのは、ファンデよりも下地選び。下地1つで化粧っ気と光沢の出るものを選ぶのが重要。下地機能もあるクッションファンデもおすすめだよ。

[1位]ヘアメイクアップアーティスト嶋田ちあき氏プロデュースのブランド。肌に透明感を出したいならこの下地がマスト！　ブリリアージュ メイクアップベース フェイスレスポンサー＜33g/SPF25/PA++＞¥4,300／ブリリアージュ　[2位]濡れたような肌が作れると撮影現場で話題になった下地。見た目のかわいさも人気。バーバリー フレッシュグロウ ルミナスフルイドベース／編集部私物　[3位]クッションファンデはやっぱりミシャが凄い。くすみをカバーし、トーンアップさせてくれる。テンションパクト パーフェクトカバー¥1,800／ミシャジャパン

人と同じことをしててもダメ。プラスαのことをしないとキレイになれない。

昨日の私よりもキレイになれる "吸う美容液"

吸えば吸うほど美人になれる♥　そんな現代の美容アイテム「プラスビューティー」から新しいグッズが登場したよ✧　よりお手軽に、より簡単に、どんどん進化していくので、かわいくなりたいお姉さんは見逃し厳禁😊

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Marika Koizumi
MODEL_Rina Sakurai



人よりもキレイになるため
24時間手軽に美容タイム✧

私たちも愛用してるよ！



ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし
CHIHAさん
日本製っていうところが信頼できる♥　ポーチに入れておいて、口寂しいときに吸うよ。

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん
匂いもないし、有害物質も入ってないから人様の迷惑にならないのがポイント高い♥

栄養士＆ネイルアーティスト（31歳／群馬県）バツイチ独身・息子1人
流河さちさん
見た目がスマートでかわいいし、吸うだけで自動的にON／OFFが切り替わるから便利😊

News 2

カートリッジ交換タイプが登場！



使い捨ての交換用カートリッジ♥　約500回吸えるよ✧　本体の先端をくるくる回して付け替えるだけだから簡単！　日本製で安心。3個入り1,500円だよ😊

News 1

カラーはピンクとホワイトの2色♥



プラスビューティーのスターターキットが登場♥　バッテリー、USB、カートリッジがセットになって2,500円✧　フレーバーはピュアビタミンC、コラーゲン＆ヒアルロン酸など全4種類♥



先端はクリスタルでキラキラ！

+Beauty®
by eS magic

［お問い合わせ先］
プラスビューティー by エスマジック
☎03-6705-8324 受付時間9:00～21:00（年中無休）
http://beauty.es-magic.jp/
吸う美容液　検索

姉 お姉さんアゲハ ageha

2018年1月号



COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki, Sayo Hayakawa, Rina Sakurai
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada
THANKS_UTUWA

CLOTHES
[Sayaka]ドレス¥10,000／sugar　イヤリング¥2,200／Osoin(お世話や)　[Sayo]ドレス¥6,481／dazzy　ネックレス¥1,600／Osewaya(お世話や)　[Rina]ドレス¥17,800／sugar　パンプス¥3,611／dazzy


036

CONTENTS

002 読者が選んだ、この1年本当によかったコスメだけを紹介！
姉ageha BEST COSME AWARD 2017

014 **昨日の私よりもキレイになれる"吸う美容液"プラスビューティー**

016 ルブタンのクラッチ、グアム航空券、美容家電他が当たる!!
7周年特大PRESENT

022 人生に迷ったとき、味方がほしいときの手助けになれば嬉しいです。
私たちの現在地 2017→2018

034 姉ageha専属モデルも始めてる!
ルームブラで着るだけバストケア♡

036 キャラ&その日の行動別!
私たちが本当に普段着るコーデ一覧2week♥

044 MAX41% OFF 1年頑張った自分がまた次の年頑張れるようにご褒美をあげたい♥
姉agehaブランドモール

046 バッグと荷物には持ち主の性格がよく表れる♥
今からあなたのバッグを調査します♡

052 **脂肪溶解クリーム"プルマモア"でながらヤセ!**

054 場面別にかわいいアレンジを考えてみました♥
真冬のシーン別アレンジ♥
デート　女子会　ご近所　パーティー

060 **BRILLIAGEで旬の大人顔になる♡**

061 ながらも時短も! 毎日ワンミニッツの積み重ねが未来の自分を変える!
1分間美容

067 荒木の連載 其の十七 **「コンビニでよく買うもの33」**

068 **LALA SLIMで冬の美脚計画♥**

070 **「えっ、もう終わったの!?」というくらい本当に痛くない脱毛をDioneで体験♥**

071 夢、仕事、人間関係…あの頃よりも守るものが増えて将来を意識するようになったら恋との向き合い方が変わってきた！
好きって気持ちだけじゃもう恋に踏み込めない。

080 品川美容外科
フォトシルクプラスでうるるとつややな透明美肌

081 旬を取り入れつつ、自分に似合う"盛り"も追求♡
お姉さん14人の冬のアイメイクTrend
カラーレスeye×強めリップ　ボルドーeye　キラキラブラウンeye　スモーキーeye

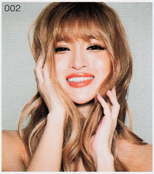
089 姉ageha×SHOWROOM
レギュラーモデルオーディション開催!!!

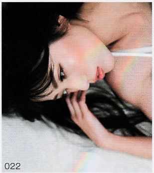
090 たるみ、シワ、肌荒れ問題みんなどうしてる?
TAクリニックでリフトアップ♥

094 #恋愛　#結婚　#不倫#　#仕事　#月収　#悩み　#夢 and more...
Instagramから読み解くお姉さんたちの、いま

101 そろそろ"イイ女"っぽく見られたい!!
根本弥生、25歳! 色気が欲しい!!!

104 連載第6回 **絶対に失敗したくない!!という人のための整形相談所♥**


002


022

078 下田美咲のもういっちょ！女子力道場
第12回 ミサキ式出産! 珍プレー好プレー集★

092 **INFORMATION**

117 **姉ageha 電子版のお知らせ**

118 **読者モデル応募シート**

120 LOVE NAIL vol.18
ネイルポリッシュでインスタ映えDIY♥

121 知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。
お姉さん新聞♥

122 **おねだり家電カタログ♥**

124 **彼へのプレゼント、一体何が正解!?**

126 **2018年あなたの運命のゆくえ♥**

128 **奥山絵里奈33歳、ママになります♡**

129 **ウルセラで10年前の肌へタイムスリップ**

130 不定期連載 たかこの部屋 Vol.4
「可能性にフタをするな!!」

131 **最新Entame虎の巻**

132 **Holy MISCHIS PARTYレポート♥**

133 Anestagram通信 vol.8
おいしそうなスイーツ写真♡

134 **インフルエンサーオーディション経過発表!**

136 **次号予告&撮影協力店リスト**

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。 ※クレジットのないものは、すべて編集部私物またはモデル私物です。

Present 01

DeNAトラベルよりグアム往復航空券♥

1組2名様







サクッと行けて海と街も欲ばりに楽しめる♥

オンライン総合旅行サービスのDeNAトラベルから3時間弱で行ける常夏のリゾート「グアム往復ペア航空券」をプレゼント♥ 珊瑚礁に囲まれた美しい海でダイビングを楽しむも良し、ビーチでリラックスするも良し✧ 日本語が通じる場所も多いから、気兼ねなくショッピングやエステを満喫できるのも魅力 ストレスを解消しよう♥

DeNAトラベル

present_entry@dena-travel.com
http://www.skygate.co.jp

vel

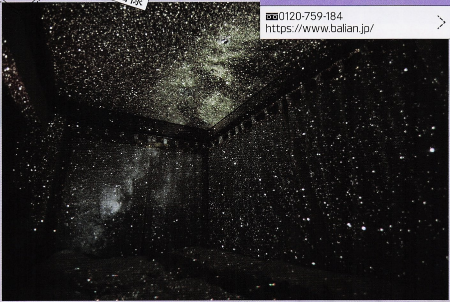
旅行に行くなら海？ それとも山がいい？ 個性あふれる国内外のリゾート地が勢揃い♥

【注意事項】●空港税、燃油サーチャージは賞品に含まれます。なお、以下の費用は賞品には含まれません。
(1)出発空港とご自宅間の交通費（日本国内線含む） (2)現地宿泊費用、移動費用、現地ツアー費用 (3)超過手荷物運搬費用、クリーニング費用、電話費用、飲食費用、お土産代、ルームサービス、海外傷害保険などの個人的諸費用 (4)渡航手続費用（旅券取得に関わる費用）等 (5) その他、空港税及び燃油サーチャージを除くすべての費用
●旅行手配は株式会社DeNAトラベルが行います。 ●ご応募は、日本国内在住で、かつ日本語による旅行手配の案内ができる方に限ります。
●当選の権利は、当選者ご本人様のみ有効です。当選の権利や賞品の譲渡及び換金はできません。 ●当選者ご本人が、旅行に参加できない場合、当選権利放棄となります。
●原則旅行手配は満20歳以上の方に限ります。親権者同意書をご提出の場合はこの限りではありません。 ●当選のご連絡後、定められた期日までに旅行の手配に必要な事項のご連絡がない場合は、当選権利が無効となります。 ●当選された方から旅行手配のためにいただいた個人情報は株式会社DeNAトラベルのプライバシーに従い、適切に取り扱い、保護します。詳しくはhttp://www.skygate.co.jp/annai/privacy.htmlをご覧ください。 ●有効期限：2018年2月7日～3月31日まで（3月21日、24日発を除く）

Present 02

ホテルバリアンリゾート新宿アイランドよりペアご招待券♥

1組2名様

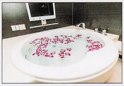


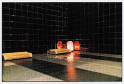
ホテルバリアンリゾート新宿アイランド

0120-759-184
https://www.balian.jp/









大都会にいながら満天の星をふたり占め✧

「究極の星空体験プラン・ペアご招待券」。100万個の星を創り出すプラネタリウムでロマンティックなひとときを✧ このプラン限定の星空をイメージしたデザートセットは、フランスで経験を積んだパティシエ監修のケーキとマカロンが自慢 オトナな時間を演出する星空カクテルもついてくる♪ 交通の便がよく、行きやすいのも嬉しい♥

【注意事項】
●本券は「日帰り」のご招待券です。「お泊り」にはご利用いただけません。
●以下の費用は賞品に含まれません。
・ホテルまでの往復交通費
・現地でのお食事代・延長料金など
●チェックイン時刻は13時～15時の間からお選びいただけます。
●必ず事前のご予約をお願い致します。ご予約なくお越しになった場合は、ご利用いただけない場合がございます。ご予約は、下記番号にお電話をお願い致します。
0120-759-184
（24時間受付・スマホOK）
●有効期限：2018年2月7日～5月25日

姉agehaもついに7歳になりました♥ 記念すべき年を迎えられた喜びと感謝の気持ちを込めて、特大プレゼントをご用意しました✧ 毎年大人気の旅行やハイブランドはもちろん、ベスコスに入賞したブランドのコスメも要チェック!!

<個人情報の取り扱いについて>

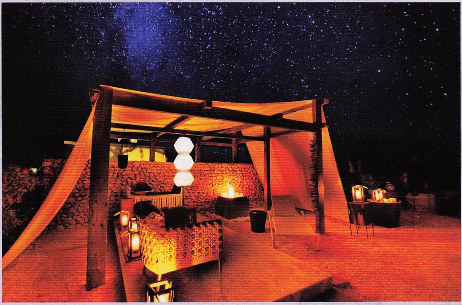
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

大PRESENT

Present 03

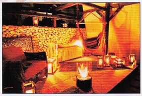
グランピングリゾート・ヨーカブシより 沖縄・石垣島1泊2日宿泊券♥

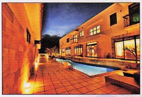
1組2名様











国内屈指のリゾート地でグランピング♥

旅行先としても人気の沖縄・石垣島で、大自然を感じながら本格的なグランピングができる「コンドミニアム1泊2日ペア宿泊券」✧ 南国・バリにいるかのような、温かみがあって落ち着いた部屋でゆっくり過ごせるよ😊 目の前に広がる海は、人が少なくてまるでプライベートビーチのよう♪ 別料金にはなるけど地元の美味しい食材を味わえるグラマラスBBQ&プールも楽しめちゃう♥

石垣島 グランピングリゾート・ヨーカブシ
TEL 0980-89-2345
http://yokabushi.jp/

【注意事項】
●以下の費用は賞品に含まれません。 ・ホテルまでの往復交通費 ・現地でのお食事・アクティビティ・お土産など
●宿泊のみでお食事はつきません。 ●本券は、転売・金券としてのご使用はできません。
●有効期限：2018年2月7日〜6月30日まで

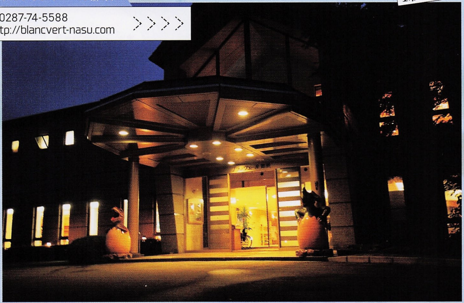
Tra

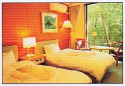
Present 04

ホテルブランヴェール那須より1泊2日宿泊券♥

1組2名様

ホテルブランヴェール那須
TEL 0287-74-5588
http://blancvert-nasu.com











那須高原に佇む森のホテルで癒される✧

大切な人と楽しみたいホテルブランヴェール那須の「1泊2日ペア宿泊券」♥ 四季折々豊かな自然を堪能でき、まさにリフレッシュにぴったりの癒しスポット★ キッズルームもあるし、スパ施設には大きな恐竜もいて、お子さんと一緒でも楽しめる♥ 夕食は地元の食材をふんだんに使ったしゃぶしゃぶ膳が食べられるよ♪

【注意事項】
●以下の費用は賞品に含まれません。
・ホテルまでの往復交通費
・現地でのご夕食以外のお食事・アクティビティ・お土産など
●券は、転売・金券としてのご使用はできません。
●本券は、1泊2食つき、1室大人2名様のご利用となります。ご利用人数が増える場合は追加料金がかかります。
●宿泊プランは、ご夕食がしゃぶしゃぶのコースとなります。
●本券をご利用の際は、必ずお電話でのご予約をお願いいたします。
●有効期限：2018年2月7日〜6月30日

記念すべき7周年を迎えられました♥ 感謝の気持ちを込めて豪華ギフトを贈ります♥

ラッキーガールは誰だ!?

7周年記念特

PHOTO_Satoshi Ohmura[P18],Nobuyuki Sasaki[P19model] HAIR_Yuko Nozaki

High Brand

姉agehaブランドモール

TEL 03-6805-1903
https://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/

ピンクでキラキラでみんなが憧れるハイブランドたち✧
もし手元に届いたらたくさん使ってね♥

紹介動画は YouTubeチャンネル「姉コレTV」をチェック♥

Present 05

姉agehaブランドモールより ハイブランド品♥

各1名様

Kate Spade



ケイトスペードの折りたたみ財布

トレンドをおさえたダスティーカラー♥

くすんだピンクが今っぽい二つ折り財布♪　裏には定期や交通系ICカードを入れるポケットも♥ 小さなバッグにもスッと入る😊

私も小さいバッグを持つことが多いから、このサイズは嬉しい♪ 色が大人っぽいよね♥



杉山佳那恵
専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし

Christian Louboutin

ルブタンのクラッチバッグ



どの角度から見てもキラキラ輝く✧

バッグ自体もラメシルバーな上に、ゴールドとシルバーのスタッズが全面に★　付属のストラップでショルダーとしても使えるよ♪

持ってるだけでテンション上がるくらいキラキラで✧　裏地が赤なのもルブタンらしい♥



桜井莉菜
専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし

Salvatore Ferragamo

フェラガモの長財布



サーモンピンクがかわいい長財布♥

ラウンドファスナータイプだから口が開きやすく、お金やカードの出し入れがしやすい♥　ワンポイントの財布と同色リボンが上品♪

色がとてもかわいい♥ カードもたっぷり収納できるので普段使いしやすいと思います♪



小原優花
専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし

Apparel

お姉さんたちの圧倒的支持を集める2ブランドの冬服を全部で6体分♥

Present 07

デイライル ノアール

Delyle NOIRより冬服♥

各1名様

Delyle NOIR 渋谷109店
℡03-3477-5053
http://delyle.jp

専属モデル 独身・子供なし（32歳／東京都） 荒木さやか



ボリュームファーコート&タイトワンピ

白×グレーで上品な冬のお姉さんに✧
ボリューミーなのに着膨れして見えない絶妙なシルエットがキレイなファーコート♥ 背中開きのセクシーなタイトワンピと相性バツグンだよ♪



ファーポケットコート&スウェードクラッチバッグ

クラッチバック片手に街に繰り出そう♥
袖とポケットにファーがついたベージュコートは、どんなコーデにも合わせやすい♥ スウェード素材のクラッチバッグとセットで♪



ニットワンピ&ファークラッチバッグ

トレンドを押さえてイイ女度アップ♪
秋冬のマストカラー、鮮やかなワインカラーのニットワンピにエレガントなファークラッチバッグを合わせて大人レディを演出♥



ファーポケットコート

おっきなファーポケットに視線釘付け♥
ベーシックなAラインに、ボリュームのあるファーポケットがアクセントになった今季オススメの4wayコート♪ ファーは取り外し可能✧

Present 06

ダチュラ

DaTuRaより冬服♥

各1名様

DaTuRa 渋谷109店
℡03-3477-5059
http://www.datura-web.jp



スカラップトップス&タイトスカート

体形カバーしながらドレッシーに見せる★
二の腕部分に絞りの入ったフレア袖だから気になる腕をスッキリ見せられるし、タイトスカートと合せてウエストも細く見せちゃおう😊

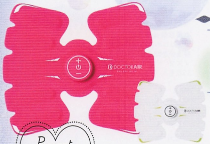


ビジュー付きファーコート

サイドのビジューがDaTuRaらしく上品✧
肩にビジューがあしらってあるだけで、主役級に格上げ♪ 甘めコーデやデートコーデにオススメの女性らしい真っ白なファーコートだよ♥

Beauty

私たちが美しくなる手助けをしてくれる美容家電たちもここに集結! どれがいいか迷うね😊



Present 10

ドクターエアよりEMSパッド

各1名様

ドクターエア
☎0120-05-8000
https://www.dr-air.com

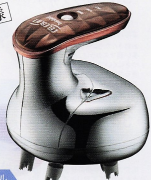
貼るだけでギュッと引き締めるEMSエクサパッド10★
お腹周り、太もも、お尻など気になる部位に貼ってスイッチを押すだけで簡単に筋肉運動ができる♪ 強さは15段階に調節可能★

Present 08

ツインバード工業より防水ヘッドケア機

1名様

ツインバード工業
℡03-3663-8772
http://www.twinbird.jp



頭の筋肉を揉みほぐしフェイスラインをUP★
セレブソフトは顔の筋肉を支えている頭の筋肉をほぐしてくれる✧ ヘッドスパのような心地よさで、癒し&小顔効果が期待できるよ♪

Present 11

コイズミよりヘアブラシ

各1名様



小泉成器
℡0570-07-5555
http://www.koizumiseiki.co.jp

リセットブラシでとかすだけでサラツヤヘアーをGET♥
毎分約6000回転の音波振動が髪の絡まりをほぐし頭皮を心地よく刺激♪ 静電気抑制もしてくれるから、広がりにくくサラツヤになる✧

Present 09

エクスイディアルよりLED美顔器

1名様



エクスイディアル
☎0120-034-503
http://exideal.jp

光を浴びるだけの肌トリートメント✧
エクスイディアルミニは紫外線を含まないLEDを使った美顔器で、キメ・ハリ、思春期肌、乾燥肌・肌荒れ予防、頭皮ケアサポートができる♥

Cosme

P2～のベスコスで入賞したブランドを始め、人気のアイテムプレゼントはここをチェック

Present 14 ヒロインメイクよりコスメセット 2名様



ぱっちりeyeが手に入るアイメイクセット★

マスカラやアイライナーに定評があるヒロインメイクのマスカラ2種類、アイライナー、マスカラリムーバー計4点をセットにしてプレゼント♥

Present 13 kissよりコスメセット 2名様



kissイチオシの人気コスメセット♥

どこか色っぽいツヤ感が人気のkissから、ルースパウダー下地やルージュ、アイカラー、ネイルなど、人気のアイテムをひとまとめにして

Present 12 エチュードハウスよりコスメセット 1名様



立体感を作り出すメリハリセット♥

ビビッドな赤のリップティントやカラーコントロール下地など、色鮮やかなコスメをセットにしたよ★　これだけで立体感のある顔になれる♪

Present 18 ディーアップよりつけま&つけまのり 5名様



まつエククラスの上品な仕上がり

派手すぎない自然な毛流れでボリュームアップできるROLA collectionの05を、同じシリーズのノリとセットにして5名様に♥

Present 17 メイベリンよりアイライナー&マスカラ 3名様



アイメイクの印象を強めてくれるコンビ♪

細くしなやかなアイラインが描けるハイパーシャープライナーと、まつげをふっくら濃く魅せてくれるボリュームマスカラ★

Present 16 ヴィセ リシェよりリップ&チーククリーム 1名様



チークならツヤ感、リップならハーフマットな仕上がり♥

クリームタイプでチークにもリップにも使える万能コスメ♪　肌なじみがよく愛らしい顔にしてくれると人気のピンク系PK-2だよ♥

Present 15 ジルスチュアート ビューティよりボディミルク&ハンドクリーム 1名様



パッケージに胸キュンするボディケアライン♥

ジルのリラックス ボディミルクとリラックス ハンドクリームをセットで♪　まろやかでみずみずしい肌へと導いてくれる

Present 22 キャンメイクよりコスメセット 1名様



姉agehaベスコス受賞コスメセット♥

お姉さんたちも大好きなプチプラコスメといえば、キャンメイク♥　ベスコスでご紹介したコスメをすべてまとめてプレゼントします

Present 21 ORBISより薬用クリアローション 3名様



大人ニキビを卒業する薬用化粧水

100%オイルカットで、肌荒れ・周期ニキビ、ストレスニキビ、あご・口周りニキビ、すべてのニキビに効果が期待できる化粧水だよ

Present 20 フラコラよりプラセンタエキス 3名様



高品質なプラセンタで肌の透明感をアップ★

美容業界が注目している栄養の宝庫、プラセンタエキスの原液。1日2回、洗顔直後に使えば、ワンランク上のスキンケアに♥

Present 19 DHCよりまつげ美容液 5名様



24時間目まつげをケアできる美容液♥

EXアイラッシュトニックは朝晩はまつげケアに、日中はマスカラ下地や透明マスカラとして使えば、つけまに負けないまつげに

Present 26 ウテナよりスキンコンディショナー 12名様



毎日のスキンケアにハトムギの力を

90%以上植物由来成分&精製水で肌に優しいハトムギエキスのボタニカル化粧水は、さっぱりした使い心地ですこやかな素肌へ♥

Present 25 セザンヌより化粧下地 3名様



ベースが崩れにくくなる化粧下地♥

皮脂テカリ防止下地は、メイク崩れの原因となる皮脂を吸収して、美しい仕上がりが続く化粧下地♪　ベたつかないさらさら触感♥

Present 24 K-パレットよりアイライナー 6名様



にじまない落ちない漆黒ライナー♥

メイク崩れしにくいことで有名なリアルラスティングアイライナー24h WP。1日遊んでもパンダにならないキレイが続く目元に

Present 23 クオリティファーストよりフェイスパック 3名様



ハリ弾力のあるお肌へ導くフェイスマスク♪

高濃度酵母や生コラーゲンをはじめ、63種類の美容成分を配合したフェイスマスク ザ・ベストEX。30枚も入ってるよ

Present 30 ヘビーローテーションより眉マスカラ 3名様



ひと塗りで理想のまゆげに仕上がる♪

お姉さんたちにも愛用者が多い眉マスカラは、地肌につきにくいブラシでサッと塗るだけでしっかり発色してくれるよ　色は01番。

Present 29 いち髪よりシャンプー&コンディショナー 4名様



髪と地肌が潤う高保湿ケアライン

しっとりまとまる髪に憧れるなら、濃密W保湿ケアライン♪　あんずと桜の香りがするシャンプー&コンディショナーをセットで★

Present 28 イグニスよりクレンジングクリーム 1名様



メイクをするんと落とすクレンジングクリーム♥

米ぬかの美肌成分を配合したブラン クレンジングクリームは、とろけるような心地よさでメイクや汚れをスッキリオフしてくれる

Present 27 ダヴより洗顔料 3名様



乾燥肌・普通肌へうるおいをチャージ

ビューティモイスチャー洗顔料は潤い美容液を配合していて、優しく洗い上げて潤い弾む肌に♥　ホワイトフローラルの香り♪

Present 34 pdcよりディープクレンズマスク 5名様



フェイスマスクでふやかして取り去る!!

毛穴の汚れや顔のザラつきをふやかして取り去る、新感覚のフェイスマスクだよ♪　顔に2～5分置いてはがしながらふきとるだけ

Present 33 skinvillより角質ジェル 1名様



トラブルに負けない肌への近道★

美容液成分を90%以上配合したホワイトピーリングジェルで、適度な潤いを保ちながら表面の汚れを落としてクリアな肌へ

Present 32 ヒロインメイクよりマスカラ 3名様



フィルムとウォータープルーフいいとこどり♪

ロング&カールマスカラ アドバンストフィルム01は水・皮脂・こすれではにじまず、お湯＋洗顔料ですするんと落ちる新世代マスカラ♥

Present 31 PRSS.Japanよりラシャスリップ 3名様



ぷっくりリップでイイ女へ昇格♥

撮影現場でもよく見かける大人気グロス。塗るだけで自然に唇をボリュームアップしてくれる♪　色はナチュラルな赤みの327♥

Present 38 牛乳石鹸よりカウブランド赤箱3個セット 10名様



変わらないレトロデザインがかわいい♥

89年の歴史を誇り、潤いと香り豊かな国産石鹸カウブランド♥　赤箱はより保湿力に優れていて、しっとりした洗い上がりに

Present 37 ミシャよりテンションパクト 3名様



テンションパクトで美肌アップデート

パクトの中にあるテンションネットは、クリームファンデを均一にパフへのせてくれるから、塗りムラが少なくキレイに仕上がるよ

Present 36 ドーリーウインクより下つけま 1名様



長年愛されている盛れるテッパンつけま★

つーちゃんプロデュースのドーリーウインクから、ランダムな間隔の毛束でできた全体用下まつげNo.05をプレゼントします♥

Present 35 オバジよりC10セラム 3名様



シミ・毛穴が気になり始めた方にオススメ

ビタミンCとビタミンEを配合した美容液で、角層に潤いを与え、キメ・ざらつき・毛穴などのお悩みにアプローチしてくれる♥


バックスタイルまで可愛い♥
総レースが印象的な一着。
高級感溢れる総レースで高見え◎バックのハート形にカットアウトされたリボンがさりげなくてセクシーなワンピース。ドレス ￥6,463/イヤリング ￥2,500/サンダル ￥7,389
着飾らないシンプル
テイストで品良く大人見え♥
シンプルなデザイン性のあるノースリーブドレス。ウエストリボンがコーデの引き立て役に。一枚で着まわしが楽しめるマストアイテムです。 ドレス ￥6,463/イヤリング ￥2,500/サンダル ￥7,389
ドレッシーなボリューム
フリルが大人の魅力を演出♥
スリーブからデコルテにフリルを贅沢に施しました。背中は肌を露出して色っぽさ溢れる雰囲気に。ペプラムデザインなので気になる部分もしっかりカバー。ドレス ￥6,463/サンダル ￥12,800
JEWELSのオトナredで
カッコイイ女になる。
冬はやっぱり強めのレッドカラーが今年も大人気♥JEWELSでは大人っぽさをアゲてくれる注目アイテムを
続々入荷中！カラーが引き立つドレスの着こなし方を姉ageha読者だけにレクチャー！
MODEL_ Yuuka Obara/Rina Sakurai / Kanae Sugiyama HAIR MAKE_Ayumi Maruyama PHOTO_Nobuyuki Sasaki



PHOTO_Nobuyuki Sasaki[P22-23,31],
Hiroyuki Sato[P24,27],
Yoshinobu Bito[P25-26,28-30,32-33]
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki[P22-23,25,31]
HAIR_Chiharu Koya[P24,26-30,32-33]
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

※ P22-23 のクレジットは P15 をご覧ください。その他クレジットのないものはすべてモデル私物です。

人生に
迷ったとき、
味方が欲しいときの
手助けになれば
嬉しいです。

の現在地

25歳〜34歳

おかげさまで、今号で姉 ageha は
7周年を迎えることができました。

この時代、赤ん坊が小学生になるくらいの年月を、
雑誌という形で届け続けられたことは本当に幸運で、
支えてくださった読者のみなさまには
感謝の言葉しかありません。



姉 ageha ができた当時、25歳だったさやかも32歳。
小悪魔 ageha 時代も含めれば約12年。

その間、起業したり、結婚したり、ママになったり…。
あのとき確かに皆同じだったはずの現在地は、
10人いれば10人分の、様々なものになりました。

20代後半から30代は、そんな目まぐるしく変化する
環境や立場に翻弄されるだけでなく、
自身の"衰え"を意識し出す年齢でもあります。

そんな心身ともに激動の時期を
うまく渡っていくための知恵と工夫を。
自分に正直に生きていくための心の持ちようを。

姉 ageha はそうした身近なヒントを、
これからもみなさまと共有する場でありたいと願っています。

姉 ageha 編集部

2017 ↓ 2018 私たち



一生ギャルでいたい

40代になってもママになっても
見た目を変えるつもりはない

荒木さやか 32歳

専属モデル（東京都）独身・子供なし

30歳越えると、やたらと「え、まだ金髪なの？」とか「その歳で肌焼いて大丈夫？」って言われる。逆に不思議なんだけど、なんで年齢で縛られなきゃいけないの？ その固定観念が謎なんだけど。別にナチュラルにしたかったらすればいいし、ハデでいたければいればいいじゃん。**30歳になったらナチュラルじゃなきゃいけないって誰が決めたの？**「いい歳して」ってよく言うけど、いい歳して世間体や人の目を気にしまくって、謎の価値観に流されて生きてるほうが心配。変わることが悪いこととは思わないよ。ナチュラルはナチュラルでいいと思う。ただ、人に言われて変えるっていうのがよく分からないだけ。私は変えようとは思わないし、変えなきゃとも思ってない。

そう思うようになったきっかけは、大人になって周りがどんどん落ちついていったから。ハデだったコがナチュラルになっていく様子を見てて、寂しくなったの、勝手にね。

で、「あれ？ 変わらなきゃいけないのかな？」って思ったのが始まり。でも私まったく変わりたくないんだけど」とは言っても、ギャルってなんだろうね。別に肌が黒いからギャル、白いからギャルじゃないとも思わないし。私も白かった時代があったけど、あのときは白肌がかわいかっただけだから落ち着こうと思ってたわけじゃないしね。見た目だけじゃない、**ギャルの芯にはブレないものがあるんだと思う。**「譲らないぞ」っていう強い信念みたいなものが多分あるんだよね。日本人って見た目で判断するじゃん。私もよく言われるよ。「そんな見た目だから～」とか、「ちゃんとお昼の会社で働いたことないじゃん」とか仕事のことまで持ち出される。だけど、逆に言うとこの見た目でいたいから今の仕事してるんだよね。**一生ギャルでいるためにはどう生きていくのがいいか**考えた結果。DJは見た目関係ないし、まつエクは自分でやってるし。ギャルでいたいから、そういう見た目が規制される仕事と縁がないんだと思う。別に世間に馴染むつもりもないし。

日本だとしんどいじゃん。「えっ？ まだギャルやってんの？」っていう否定から入られがちだけど、外国だと「そのカラコンかわいいね！」とか、太陽が出たら「焼きに行かなきゃ！」みたいなポジティブなノリだから楽しいよ。

これからカラコン卒業したいとか、髪暗くしたいとか思うときが来るのかな？ 多分来ない気がする。髪は、いっそ真っ黒にしたいと思うときはあるけどね。ギャルでいたいからもう5～6年この色だし。私は40代になってもママになってもこのままでいると思う♥ だから大人でギャルの人たち、安心してね。

東京での生活を捨てた理由は
お母さんになりたかったからー。

けいこ
33歳

専属モデル（滋賀県）既婚・息子1人・娘2人



妊娠は奇跡だった

2017年の春から長男が小学校に入りました。保育園に通ってた頃より早く帰ってくるようになって、平日昼間の自分時間が減ったのがちょっとした悩み。とはいえ…東京にいた頃から考えれば、子供が3人もいる生活なんて夢みたい。**私の夢は昔から「お母さんになること」**だったから。

東京に出てきてティアマンテで働いてたときは幸せでしたけど、チョコしか食べない無茶な食生活や、急激なダイエットで一気にヤセたりして生理が止まってしまったんです。前にも姉agehaの誌面でお話ししたことがありましたけど、**18～25歳までの間、生理が来ませんでした。**こういうのって、体重を戻せばすぐ生理が来るわけじゃないんですよね。身長157㎝で、一気に43キロから36キロくらいまで体重が落ちて、体脂肪も1ケタ。当時はそれでも物足りなくて、もっと細くなりないと思ってましたけどね…。

生理が来ないということは排卵していないということなので、産婦人科に通って排卵するお薬を飲んでました。それで体を錯覚させて、偽物の生理を来させて、っていう生活が続いたんです。

もともと働くのが好きな性分なので、このまま東京にいたらずっと仕事しちゃうと思ったんです。なので25歳という年齢を節目に、思いきって地元・滋賀に帰って結婚することにしました。滋賀に帰ってからも産婦人科には通ってて、今までは生理を誘発させるための治療でしたけど、今度は妊娠するための治療に。あるとき「排卵誘発剤」という注射をしたら妊娠しました。

1人目を産んでからは、治療やお薬に頼らなくても自然と生理が来るようになって。2人目、3人目も自然に妊娠できて、奇跡だと思いました。

子供が生まれてから、私の見た目にも変化があって。独身時代はこだわりが強くて楽しかったんですが、今はちょっとくらいシミやシワがあってもいいや！って思えるようになりました。やっぱり子供がいると外見をキレイに保つのって難しくて。髪の毛引っ張られるし鼻水つけられるし（笑）。ただ、もともと派手好きという性質は変わってません。**「ナチュラル」っていう言葉も嫌いでしたし（笑）。**子供が大きくなって手がかからなくなった頃には、また派手にしてるかもしれません（笑）。



人生に波風はいらない
悪いことが起きないなら、
特別いいこともいらない

桜井莉菜

専属モデル（東京都）
独身・子供なし

34歳

刺激はいらない、安定がいちばん

最近は特別波風も起きず、のほほんと暮らしているよ。変化がなさすぎて逆に困るくらい。まぁでもいいの。毎日同じ、平凡な暮らしがいちばんだと思ってるから😊 **恋愛も人生も平穏がいちばん。**刺激なんてなくていい。悩みやトラブルがないってことは今が幸せってことなんだよ。何か変化が起きたら、もしかしたら悪い方向に行くかもしれないし。だから変化はいらないよ。**毎日同じ繰り返しがいい。**

そんな私は最近、**料理に目覚めたの**。見せる用じゃなくて完全に食べる用だから、あんまりインスタにもあげてない。だからあんまり誰も知らないかもね。数カ月前、姉の編集部の人が家に来るってなって。私がハンバーグをふるまうことになったんだけど、そのときに調味料やら材料やら買うじゃん。で、玉ねぎとかミンチとか中途半端に余るじゃん。「せっかくだから何か作ろう」って思って翌日から作り出して、足りない調味料を買い足したりして、今に至る。作れる日は毎日作ってるよ😊

今まで100％外食（コンビニ含む）だったから、その生活から比べると大きな進歩だね。今は作るのが楽しくて、「食べたいから作る」んじゃなくて、「作りたくて作ってる」感じ。今はだいたい何でも作れるよ✧

ただ、自炊するようになってから太った…。一般的には外食＝太る、自炊＝ヤセるイメージなのにおかしい。時間と労力をかけて作ったものを捨てられないの。例えばカレー。1日目は普通にカレーライスで食べて、2日目はチーズカレードリアにして、3日目はカレーコロッケにしたくて揚げたり。「アレンジしたい」「おいしくしたい」という気持ちが重なると、自然とカロリー高くなるんだよね。ちょっと残すなら食べちゃおうって思ってお皿によそって、捨てられないから残さず食べるけどお腹いっぱいすぎて苦しいとか…。そういう連鎖が続いてる。だから最近はヘルシーなレシピを研究中。あ、悩みと言えばそれくらいかな？　でも人生に大影響を及ぼすような悩みじゃないから、やっぱり私は今幸せだ♥



夜を上がってからの生き方

やるなら全部自分のお金でやる
他人のお金じゃ痛みが分からないから

早川沙世 34歳

専属モデル（東京都）独身・息子1人

最近何考えてるかって言うと、子供のことしか考えてないかも。子供を産む前は自分のことで精一杯だったのが、全部子供中心の生活になる。東京で仕事して、福岡で子育てしてる感じ。今はお仕事的にはネイルサロンとか美容院はそのままで、コンサル系の仕事もしてるよ。常に何かしら動いてる感じ。

出産前と比べて、仕事に関してあんまり冒険できなくなったかな。前は店舗増やしたりできてたけど、今は前ほどはできない。子供がいるし、失敗してる場合じゃないから（笑）。**現実的に生きよう**って思うようになった。物欲も前よりなくなったよ。衝動買いするより子供のために使おうとか、**貯金しよう**って考えるようになった。貯金があると安心に変わるから。ないとすごく焦るし。シングルで産んでるからね。そういう覚悟はしないとダメだし、覚悟するってことは自分のすべてを変えることだから。

夜上がって起業するなら、いきなりやらずに一回経験しないとダメだと思う。「こういうのやりたい」っていう願望だけじゃ無理。昼のこととか人を扱うこととか分かんないじゃん。経験ないのにやろうとするから、失敗しやすいんだと思う。一回会社に入ってみるとか、セミナーに行ってみるとか、やり方は色々。何したいかにもよるしね。

あと、やるんなら**自分のお金でやったほうがいいよ**。人のお金だと失敗したときに痛みが分かんないし、近くに誰かがいるとダメだったときにその人のせいにしたり、言い訳の材料にしちゃうと思う、どうしても。

自分のやりたいことに詳しくて、全部知ってるパートナーに教えてもらいながらやるのは勉強になるしいいと思うよ。それで成長していけることもあるだろうし。ただ、やるんだったら全責任を自分で負えるくらいの覚悟がないと、どっちみち厳しいよね。

今私も、前より冒険はできなくなったけど、まだまだこれから自分に何ができるのか、ワクワクしながら模索してる最中だよ。



人と同じじゃなくていいんだよ

人にどう思われるかじゃなくて自分がどう生きていたいかが重要

小原優花 27歳

専属モデル（東京都）独身・子供なし

ブログを始めて2018年で10年。高校のときに趣味で始めた携帯のブログが、まさかこんなに続くとは思ってなかった。高校の頃はヘアメイクさんかネイリストさんになりたくて、専門に行こうと思ってました。まったく想像していなかった20代が過ごせて、とても楽しい♥

ただ、これからのことを考えるともっとやってみたいことがある♥ いまは「ゆんころ」として個人にお仕事をもらっていることが多くて、例えば今日私が骨折して1カ月間動けませんってなったら仕事はストップしちゃう。でも、会社として例えばアパレルを展開していれば、私個人が動けなくてもアパレルが売れれば会社は成り立つ。そういうふうに、自分だけのお給料というよりも会社として、何かを生み出していきたいな。自分が主軸になるんじゃなくて、何かがあって、それに関係してるのが私、みたいな。今までとは全然違う場面で活躍したい。

今って、スマホがあれば仕事ができる時代じゃないですか。一般の方でも、オシャレな写真撮ってインスタにアップしてたら企業から仕事の依頼が来たりとか…。そうやって好きなことを仕事にしやすくなった時代だと思う。

好きなことの延長線上に仕事がある。「儲かりそうだからやってみよう」っていう考えはまったくなくて。金儲けに走ってしまうと軸がブレちゃうし。なにごとも**辞めないこと、続けることが大事**だと思う。フィットネスも、はじめてからまだ1、2年だけど最初の頃は「何を目指してるの?」とか「やりすぎだ」とか色々言われてた。だけどそれは**10年続ければ当たり前になる。**もうすでにある「あたりまえ」の渦の中に入っていくんじゃなくて、みずから「新しいあたりまえ」を作っていきたい。人にどう思われるかを気にして生きていくんじゃなくて、自分がどう生きていきたいかを主軸にして、生きていきたいと思います♥



杉山佳那恵 32歳

専属モデル（東京都）独身・子供なし

新しいことを始めたいけど正直不安。上手くいかなかったらどうしよう

ひとりでも生きていける保証が欲しい

お洋服のブランドを作りたい。前から思ってたけど、なんで今またこういうことを考えてるかというと、最悪結婚できなかったとしても**生きていけるだけの保証が欲しい**と思うようになってから。あと、いま保育園のお仕事もやってて、子供達の中で「モデルになりたい」っていう子もいるから、大人用と子供服のラインと両方作って、その子たちにモデルやってもらったりして…アパレルと保育園のお仕事をうまく繋げていけたらなぁって思ってる♥

というわけでアパレルブランドを立ち上げることを視野に入れてはいるんだけど、なかなか前に進まない。今はアパレル難しいって言うけど、やるからには成功させたい。でも自分が好きなだけのデザインじゃダメだろうし…。かと言って不本意なものは作りたくない。とかグルグルしちゃって答えが出せない。

今はモデルの仕事でやっていけてるけど、それもいつまでできるか分かんないし。ずっと**35歳までに子供が欲しい**と思ってて、それは今も変わらないんだけど、もしもそれが叶わなかったときのことを考えて、お仕事の幅を広げたい。結婚できたとして、そのあと働けるかどうかも分からないし。あと、年齢を重ねるごとに「結婚できるのかな？」っていう不安も募る。なぜなら最近なかなか好きな人ができないから。「いいかも♥」って思ってても次の日には「もういいや」ってなっちゃう。多分本当に好きじゃないんだと思うんだけど…。大人になるにつれ**我が強くなっていく**のを感じてる。私に問題があることも気づいてるから、どうにかしないといけないんだけどなぁ…。

外見だけ落ち着かせても意味がない

その時々でなりたいものを目指す
今はアンジェリカ・ケノバが目標♥

根本弥生 25歳

専属モデル（東京都）独身・子供なし

最近はお人形になりたくて仕方ない根本です。25歳になると、なんとなく年齢を気にして「落ち着かなきゃいけないんじゃないか？」っていう雰囲気になってくる。私もつい最近までそう思ってた時期もあって髪も暗くしてたけど、「まだいっか」って思ってやめた。無理に落ち着こうとしなくても、**いつか自然とそうしたくなるときが来る**と思うから。見た目だけ落ち着かせても意味ないしね。

お仕事の都合上エクステNGとか金髪NGとか言われてたときもあったんだけど、今はそういう制限が解除されて好きにしてる♥ ブリーチしてエクステつけて…やっぱりこっちのほうが楽しいし、周りの反応がいい♥ 最近の目標はアンジェリカ・ケノバちゃん！ **お人形さんになりたくて頑張ってます**✧

そういえば、巷ではSNSの女王とか言われてますけど、何がいいかって言われたら…たぶん、いい意味で普通なんじゃないかな？ マネしやすいと言うか。ファンの子も、友達みたいな感じの子が多いし。

インスタも、オシャレにしようとすると全然伸びなくて。そもそも私がオシャレな世界観を作るのが苦手っていうのもあるんだけど…。自撮りばっかりだから、すごい自分大好きな人みたいになっちゃってて、ちょっと気まずい（笑）。多分私のファンの子は、メイクとかが見たいんだと思う。オシャレな感じとかは求められてないと思うから早々に諦める（笑）。オシャレにしようと思ってもオシャレに撮れないから、中途半端になって**結局一番ダサくなる**し。

一番最初に始めたのはブログで、高校の頃に流行ってた前略プロフ。で、そのあとデコログが流行って、今クルーズにたどり着いた。元々日記書くのが好きで、ブログ始める前も家でノートに日記書いてたんだよね。そのあとツイッター、インスタと増えていった感じ。SNSは、もうクセみたいなもの。義務感でもない。何もあげてないと「あ、何かアップしよう」って自然と思える。もう生活の一部みたいなもの♥



結婚して、身内ができてから
肩の力を抜けるように♥

加賀美早紀 32歳

専属モデル（東京都）既婚・子供なし

生きるのが楽になった



相変わらず不器用ではあると思う。例えばサプライズとか嬉しいことされても、素直にありがとうって言えない感じ。ちょっとすましちゃうの。「ありがとう」とは言うけど、無表情で言っちゃう。キャッキャッできない。
でも、私のそういうところを親友は知ってくれてるから、「本当早紀は不器用だね〜。嬉しいくせに！」って言われる。知っててくれて、私のそういう反応をおもしろがってくれるから、むしろ楽。本当に嬉しいんだけどね。「ウェーイ」とか「キャー！」とか、大きいリアクションができないの。ただ、旦那さんの前では無邪気に「イェーイ」ってできるなぁ…。結婚してからのほうが、より手放しで反応できるようになったかも。なんなら家族の誰よりも、**旦那さんの前のほうが無邪気にはしゃげる**気がする。なんだろう？　家族になった安心感みたいなものがそうさせてるのかな？　自分ではよく分からないけど…。

仕事中も、前よりいい意味で肩の力が抜けたのを感じてる。例えば撮影してて、「かわいい」って言ってもらえたとしても、前はうたがっちゃってたんだよね。「本当かな？」って言葉の裏を読んで。そこは普通に「ありがとうございます！」でいいのに。そうやって、一個一個**言葉の裏を考えてたら疲れちゃう**よね。でもある時、相手が言ってくれてることが本心だとしてもお世辞だとしても、どっちでもいいんじゃないかって思うようになったの。そう言ってくれてるんだから信じればいいし、いちいち勘ぐってたらキリがないから。そう思えるようになったら、ちょっとだけ心が軽くなった。今まで気にしすぎていたことから、少しだけ解放された感じ。

不器用だから勘違いされやすいところもあるけど、そのぶん他のところを伸ばして補えていけたらいいなと思う！



結婚生活５年目♥　そろそろ子供が欲しくなりました✧

大城あい

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（東京都）
既婚・子供なし

30歳

絶賛妊活中♥

４年前の10月１日に婚姻届を提出して、もう**結婚生活5年**目に突入しました♥　結婚当初は「新婚生活を味わいたいよね」と旦那さんと話していたので子供の事は全然考えていなかったんですが、もう30歳。年齢のことを考えて、子供に対してすごく前向きな気持ちになってきました♥　そしていよいよ、**本格的に妊活スタート**✧

具体的にどんなことをしているかと言うと、例えばお酒は化学流産を起こしやすいと聞いたので辞めました。バファリンやロキソニンも体に良くないらしいし、妊娠中は飲めないので極力お薬を飲む回数を減らしています。

あとは葉酸サプリを毎日摂取♥　先月は、赤ちゃんを授かれる有名な水天宮神社へ、２人でお参りに◡̈　できることから着々と準備を進めています♥　早く私たちのところへ赤ちゃんが来てくれるといいな…♥

あと最近思うことは、30歳って昔はすごく大人だなって思ってたけど、いざ自分がなってみたら努力次第でどうにでもなると思いました♥

私はガーリーなお洋服が好きなのもあって、年齢的なところで服装など悩むこともたくさんあったけど…。やっぱり好きなものは好きで変えられないので、スカートの長さや丈感などを考えつつ、好きなものをうまく取り入れようと悟りを開きました（笑）。だから前みたく歳取るのが嫌だなぁとか怖いなぁって思わなくなったのが最近の心境です✧

30代への壁



"29歳あるある"の沼

29歳という年齢に頭と心がついていってない感じがする

矢沢なり

ダイエット講師（千葉県）独身・子供なし

29歳

ふとした瞬間に「ああ、**もう30歳になるんだ**」って思うと、今が人生の転機なのかな？とか、そろそろ身を固める準備をしたほうがいいのかな？とか色々考えちゃう。結婚も悪くないな、子供ってかわいいな、でも独身って楽しいな、でもステキな旦那さんと子供と一緒に暮らすのも羨ましいな、でも女同士って楽しすぎていつまでも喋っていられるな、もう仕事でも結構中堅レベルでどうしよう、一人は寂しい…って無限ループ。**まさに29歳あるある**にハマってます。

まだ恋愛を楽しみたいし、結婚には憧れるけど、頭が29歳に追いついてないから、結局まだまだ遊びたいなって思っちゃう。結婚したら遊べないとは思わないし、結婚しなきゃいけないとも思ってない。「絶対結婚したい！」みたいな固い意志がないから、中途半端なまま。でもこの中途半端さが楽で、心地よかったり…。結局結論は、いまだに出てません。

年齢的なことを言えば、30歳を悲観する事はまったくなくて、むしろ30代に突入してからもっとキレイになってやる！ 頭の中から心、言葉、考え方、全部美しく生きる！ って気合い入ってます♥

29歳になって、2018年からどうしたいのか、私はどんな人生にしたいのかってよく考えさせられた一年でした。4月が誕生日だから、もう3カ月くらいしかないけど…。29歳でいられる残りの数カ月で、30歳を迎える準備をしていこうと思ってます。



子供を産みたいから逆算すると
30歳までに結婚したい！

RIRI

ダンサー（東京都）独身・子供なし

29歳

彼との未来

今の彼とつきあって５年、同棲して３年くらい。**30歳までに結婚したい**っていうのが私の中にあって、最近彼とマジメに結婚について話してる。彼は年上で、形式にこだわってないからどっちでもいいっていうタイプ。私が結婚したいって言ったらするし、このままでいいって言えばこのままになるんだと思う。結婚するなら、タイミングもいつでもいいって言ってくれてるから、すべては私次第。

５年つきあってるし、彼のことはもちろん好きだけど若干マンネリ化してきた部分もある。長くつきあってて、結婚のタイミングを逃した感じもあるしね。今の彼との感じは、安心感なのか単純に一緒にいて楽なだけなのか、自分でも分からない。

困ったことに、私の感覚がハタチくらいの頃のまま来ちゃってて、**気持ちが若いの**。周りにいるコも若い感覚のコが多いこともあって、まったく焦りとかを感じないまま29歳になっちゃった。環境って大きいよね。これがもし普通の会社員だったら、もうちょっと早い段階で焦ってたかもしれないのに。でも、環境に甘えたまま歳取るのもイヤだし、ちゃんと考えなきゃ♢

結婚するだけだったら何歳でもいいけど、子供が欲しいからね。そうなると、どうしても早いほうがいいだろうし。そこは気持ちだけではどうにもならないから…。もう同棲して長いし、ちょっとファミリー愛みたいになってきてるのも気になるの。私は一緒に住んでても**彼氏彼女みたいな関係でいたい**タイプだから、そういうのも含めて、今の彼と結婚するかやめるか…いまだに答えは出ない。

大人だけどおばさんじゃない。
女の人生の中でもっとも微妙な年齢を生きる。



結婚したり子供がいる友達を
見てるとすごく羨ましく感じる

CHIHA

ダイエットアドバイザー（東京都）
独身・子供なし

29歳

羨ましい

30代が近づくにつれて、前は焦りばかりだったけど今は重みというものを感じています。それは自分自身の言動や立ち居振る舞いなど、すべてにおいて。この年齢になると結婚や出産のことも考えてしまうから、誰かと**おつきあいすることすら重たく考えちゃう**。私が29歳ということもあって相手も多少なりとも結婚を意識するだろうし…そうなるとお互い意識しすぎちゃって、なかなか若い頃の「おつきあい」みたいにはいかないように感じています。

正直、**早く子供が欲しい**。子供がいる友達とか見るとすごく羨ましいし、**結婚にも憧れる**。だけど、今の自分からは「結婚」というものがとても遠い存在のような気がして。大人になるほど、自分から誰かのことを好きになる機会が少なくなっていって…。出会いがないというより、私自身の見る目が肥えて、なかなか魅力を感じられないというか。とはいえ結婚願望はあるので、今は未来の旦那様のためにお料理の練習中！

外見に関しては、**いつまでも女でいたい**と思っています♥　いつまでも愛される女になりたいので、メイクやボディケア、スタイルキープにも気をつけて頑張ります♥

あと内面磨きも頑張るから…早く素敵な結婚したーい（笑）！

ケアもダイエットもするのに、バストのケアを忘れていませんか!?

だけバストケア♡



[Sayo] ふんわりルームブラ¥3,980／アンジェリール　シャツ¥6,500／ DURAS　ネックレス¥1,600／ Osewaya（お世話や）　スカート、パンプス／スタイリスト私物　[Sayaka] ふんわりルームブラ¥3,980、キュッとふんわりショーツ¥2,480／ともにアンジェリール　パンプス¥3,611／dazzy

[Keiko] ふんわりルームブラ¥3,980、キュッとふんわりショーツ¥2,480／ともにアンジェリール　チョーカー¥1,000／ Osewaya（お世話や）　ジレ／スタイリスト私物　[Rina] ふんわりルームブラ¥3,980／アンジェリール　ファーショール¥24,800／sugar　チョーカー¥1,500／ DURAS　パンプス／スタイリスト私物

インスタフォローでルームブラが当たる♪

公式インスタをフォローすると抽選でルームブラが当たるキャンペーンを実施中♡　ぜひフォローしてね♪
また右の QR コードから飛ぶサイトで購入が可能!!　ブラもショーツも1枚から買えるけど、2枚、3枚、上下セットとおトクなまとめ買いがオススメ！

https://www.co-medical.jp/item/roombra/

「roombra」で検索!!

姉ageha専属モデルも始めてる!

湘南美容外科の女医さんが共同開発!! スキン

ルームブラで着る

「家でブラ？ まさか！ ノーブラ万歳♥」というそこのあなた!! ラクだからってノーブラでいるとバストが自身の重みで横に流れて、垂れたり崩れたり恐ろしい事態に…🔥 アンジェリールのルームブラなら、苦しくないのに下垂や崩れを防いで、美乳作りもサポート♡ 未来のバストのために、今すぐケアを始めましょ♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki［P34］,Izumi Yamaguchi［P35］
STYLING_Mizuki Nakano **MODEL**_Sayaka Araki, Keiko, Sayo Hayakawa, Rina Sakurai, Kanae Sugiyama, Saki Kagami, Yuuka Obara, Yayoi Nemoto **THANKS**_EASE

Angellir

ふんわりルームブラとは？



［上］ふんわりルームブラ¥3,980、［下］キュッとふんわりショーツ¥2,480／ともにアンジェリール シリーズ累計20万枚を販売した大人気のルームブラ♥ カラダのことを知り尽くした湘南美容外科の女医さんが開発に関わっていて、機能性はお墨付き♪ 見た目もかわいいし全8色あって好みに合わせて選べるから、複数使いしたり外出時に普段使いしてる人も多いんだって😊 セットで着られるショーツもじわじわ人気沸騰中！



ルームブラ着用でこんなに変わる!!



脇にバストが流れてしまっている状態🔥 これが寝返りをうって横になったりしたら、さらにダメージ大!!



なんと谷間が出現…! アンダーと脇でやさしく寄せて上げてくれて、苦しくないのに美乳をキープ♡

[Saki] ふんわりルームブラ¥3,980／アンジェリール チョーカー¥2,500／Osoin、バングル¥1,100／Osewaya（ともにお世話や） スカート／スタイリスト私物 ピアス、リング／モデル私物 [Kanae] ふんわりルームブラ¥3,980／アンジェリール スカート¥6,500／DURAS チョーカー¥2,500／Osoin、ブレス¥1,500／Osewaya（ともにお世話や） [Yayoi] ふんわりルームブラ¥3,980／アンジェリール ネックレス¥1,000、ブレス¥1,500／ともにOsewaya（お世話や） スカート／スタイリスト私物 [Yuuka] ふんわりルームブラ¥3,980／アンジェリール 2連ネックレス¥1,800／Osewaya、ブレス¥1,800／Osoin（ともにお世話や） スカート／スタイリスト私物

ルームブラのつけ心地がいい理由♡

ノンワイヤーで苦しくない！
オリジナルのホールド構造でノンワイヤーでも美バストラインをキープしてくれる♪ 締めつけがないって嬉しい♥

パワーネットでお肉を固定！
伸縮性のあるパワーネットで、ホールドした脇肉をさらに持ち上げるから、お肉がブラから流れない★

3段ホックで寄せて上げる！
アンダーの3段ホックで、パワーネットで集められたバストをさらにリフトアップ✧ 離れ胸も谷間ができる♪

パッド付きで形状キープ！
下側が厚いパッド内蔵でバストを持ち上げつつ、つぶれるのを防止。取り外し可能だから洗濯時も安心♥

うしろ姿もスッキリ！
幅広のパワーネットで、脇肉と背肉も引き締め!! 年齢が出がちなうしろ姿もシュッとしたシルエットに★

DJ、海外トラベラー、読モ♥

港区⇄イビサ在住

行ったり来たり♥

荒木さやか演じる荒本さやきのDJカジュアルストリートMIX♥

南国に似合うカジュアルなファッションを好む傾向あり♥　現地は日本より暖かいため、肌を出したり薄着な格好も MIX してるよ😊



12/25

クリスマスじゃん！

世の中浮かれてる。私はいつも通りデニムで飲み😺

ガウンコート¥16,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　バックレースアップニット¥4,900／DaTuRa 渋谷109店　スキニーデニムパンツ¥10,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　レオパードファークラッチバッグ¥6,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　ピアス¥1,500／BARAK 渋谷109店　パンプス¥11,800／DURAS



12/17

編集部の人と語り

一応打ち合わせだけど相手が相手だからユルく♥

ブルゾン¥12,990／GYDA 渋谷 109 店　リブニット¥4,990／RESEXXY 渋谷 109 店　チェックラップショートパンツ¥7,900／DURAS　バッグ（ショルダー付き）¥7,900／Delyle NOIR 渋谷 109 店



12/10

突然の帰国！

ちょい寒いけどイビサ気分が抜けなくて脚出し！

ラインスエットワンピース¥7,900、リュック¥9,800／ともに BARAK 渋谷 109 店　サングラス¥3,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　レースアップショートブーツ¥9,800／R&E



12/28

年末はバタバタ

年末の挨拶と打ち合わせをかねて仕事場へ😊

ボアライダースジャケット¥14,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　カットソー¥925／GRL　スキニーデニムパンツ¥11,990／RESEXXY 渋谷109店　クラッチバッグ（ショルダー付き）¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　レースアップフラットシューズ¥12,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



12/21

大人とタイマン

今日は大人相手に商談。負けないようキレイめで✧

チェスターコート¥11,800／DURAS　カットソー¥925／GRL　ラップショートパンツ¥6,490／RESEXXY 渋谷109店　ファーバッグ（ショルダー付き）¥6,900／ROYAL PARTY　ニーハイブーツ¥14,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



12/7

イビサに滞在中

もはや故郷と化しているイビサで気ままに過ごす♥

ボアジャケット¥12,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　バックオープンカットソー¥6,900／ROYAL PARTY　レースアップショートパンツ¥1,481／GRL　ファークラッチバッグ（ショルダー付き）¥7,900／Delyle NOIR 渋谷 109 店　ショートブーツ¥19,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



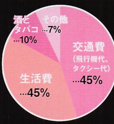
12/31

日本滞在最終日

仲間と遊ぶ日はブラックにグリッターで華やかに✧

ファートップス¥8,500／DURAS　スリットワイドパンツ¥7,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ファークラッチバッグ（ショルダー、付け替えファー付き）¥13,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　ファー付きグリッターパンプス¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

とある月の支出グラフ



定職にはつかず、フリーランス的に働く荒本さん。収入はバラつきがあるものの、同世代のコよりか多め。自由人のため貯金は少ない。

荒本さんの基本情報

～この格好がおすすめなのはこんな人～

職業 DJ、海外トラベラー、読モ
月収 40～70万円
貯金額 10万円
最寄駅 イビサ（日本は麻布十番♥）
部屋の間取り 2DK（DJ ブース付き）
家賃 日本円で22万円くらい

※この基本情報は荒木さやか本人とは一切関係ありません♥

ヘアはコレ

ゆるボサ巻きで圧倒的存在感

全体を25ミリのコテでランダムに巻く。ざっくり巻けたらOKで、ブラシでとかしてさらに巻きをほぐす♥　ボサボサ感を残すのがカギ！

雑誌やテレビの中の人はお金持ってて優雅に暮らしてるんだろうけど、実際はしょっちゅう金欠だし寒くてこんな格好できないとか、駅まで徒歩15分なのにこんなヒールばっか履いてらんないとか、生きてると色々あるんだ!!!!

るコーデ一覧 2week♥

私たちなりの職業やテイスト別にコーデを考えました✧。　毎日の参考になれば嬉しいです♥

Saki Mayukawa

キャラ&その日の行動別!

私たちが本当に普段着

海外暮らしから
実家住まいまで
暮らしに
寄り添って
お届け!

雑誌に出てくるシーン別コーデで、「レセプションパーティ」だとか「イケメン経営者と合コン♥」とか見るけど、そんなの行く機会ないから見本にならない…💧　そこで、

PHOTO_Yoshinobu Bito **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)[SAYAKA,KEIKO,KANAE] **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi **MODEL**_Sayaka Araki,Keiko,Kanae Sugiyama,



2/2 週末はDJだよ

プレイ中はあえて女っぽい格好でいつもと違う感を♥

レイヤードトップス¥5,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　タイトスカート（ベルト付き）¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店



1/17 アイツとデート♥

スーパーの彼とごはん♪花柄でちょっと甘く✧

ムートンジャケット¥12,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　花柄ロンパース¥9,500／DURAS　クラッチバッグ（ショルダー付き）¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥1,900／BARAK 渋谷109店



1/1 バイバイ日本♥

再びイビサへ♥ 飛行機の中ではリラックス系✧

バルーンスリーブスエット¥5,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ニットパンツ¥6,900、キャップ¥4,900／ともにDURAS　ボアショルダーバッグ¥3,900／BARAK 渋谷109店　パンプス¥16,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



1/20 イビサでお仕事♥

初めて会うお仕事相手にはヒールでお高くアピール♥

シャツ¥6,500、ノースリーブニット¥4,500、ラインワイドパンツ¥6,500、ハット¥7,900／すべてDURAS　バッグ（ショルダー付き）¥17,500、パンプス¥16,000／ともにダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　めがね／スタイリスト私物



1/8 現地をブラリ♥

気張らず着られるニットワンピで冬休みを満喫♥

ニットワンピース¥8,990／GYDA 渋谷109店　クラッチバッグ（ショルダー付き）¥1,203／GRL　サングラス¥3,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　ボアシューズ¥15,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



1/28 一時帰国するよ♥

移動の多い日は、ニットとショーパンでゆるっと♥

タートルネックニット¥6,490／RESEXXY 渋谷109店　ショートパンツ¥1,203／GRL　キャップ¥3,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　バッグ（ショルダー付き）¥5,400／RASVOA 渋谷109店　ピアス¥1,900／BARAK 渋谷109店



1/15 イビサで出会う♥

スーパーをブラブラしてたらイケメンと遭遇♥

ガウンコート¥17,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　ボーダーカットソー¥5,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ベルト付きスキニーデニムパンツ¥7,900、ファーリングバッグ（ショルダー付き）¥3,900／ともにBARAK 渋谷109店　オックスフォード¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

滋賀県大津在住主婦♥

けいこ演じる こいけの安くてかわいいママStyle♥

主婦のこいけです♥　収入のメインは旦那さんのお給料。子供最優先の生活のため、動きやすくてプチプラなお洋服がほとんどです😸



12/10 夜ごはんの買い出し

日曜日の商店街ってなんか好き♥　食材の買い出しへ😊

ノーカラーボアコート¥2,777、レザースニーカー¥1,666／ともにGRL　ニットワンピース¥3,590、ショルダーバッグ¥900／ともにWEGO　イヤリング¥1,500／DURAS

ヘアはコレ

Side　Back

低い位置で結んだ大人ポニー♥

全体を32ミリのコテでゆるく巻いたあと、顔まわりの髪を残して耳と同じ高さでうしろにひとつに結ぶ😊　トップから髪を引き出せばOK♥



12/12 パートへ出勤！

ゆるっとしつつミリタリーアウターでアカ抜けるよ😸

ミリタリーコート¥17,000／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ボーダーカットソー¥5,500／DURAS　オールインワン¥3,990／WEGO　リュック¥2,314／GRL　キャップ¥3,900／BARAK 渋谷109店



12/18 子供のお迎え

ワイドパンツって流行りだし走りやすくて優秀！

ボトルネックニット¥1,944、ドットワイドパンツ¥1,666、キャスケット¥1,851、クラッチバッグ¥1,296、フラットシューズ¥1,851／すべてGRL



12/28 いよいよ仕事納め

ファー帽子はかぶるだけでオシャレ感出るから助かる♥

フリンジケーブルニット¥9,500／DURAS　ベロアワイドパンツ¥1,851、ファーキャップ¥1,481、リュック¥2,407、レザースニーカー¥1,851／すべてGRL



12/16 家族で外食！

大人っぽいトーンでキレイめママを目指す♥

ガウンコート¥3,148、チェックタイトスカート¥1,944、ファークラッチバッグ（ショルダーバッグ）¥1,481／すべてGRL　スクエアネックカットソー¥4,980／EGOIST ルミネエスト新宿店



12/24 家族でメリクリ

少し奮発してディナーへ♥　パンプスで気合いをON😊

チェスターコート¥3,055、チェックストール¥1,203、トートバッグ（ショルダー付き）¥2,222／すべてGRL　ドルマンニット¥5,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）　タックパンツ（トップスセット）¥14,000／ROYAL PARTY　パンプス¥13,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



1/2 親戚の集まりへ

きちんと感と動きやすさが両立するスッキリコーデ✧

チェスターコート¥12,800／Delyle NOIR 渋谷109店　裾スカラップレースブラウス¥6,500／DURAS　ベルト付きタックパンツ¥1,666／GRL　ファーショルダーバッグ¥2,999／SPINNS　スカラップパンプス¥14,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



ライダースジャケット¥9,900、コーデュロイタイトスカート¥6,500／ともにSPIRALGIRL渋谷109店　ボーダー半袖タートルニット¥1,666、巾着ショルダーバッグ¥2,222、サイドゴアブーツ¥2,499／すべてGRL　ベレー帽¥3,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ファーイヤリング¥1,600／Grandedge 渋谷109店

1/3
家族で初売りへ

長時間の移動でもシワにならないコーデュロイ♥



ゆるい巻き下ろしは万能♥
32ミリのコテで全体をMIX巻きにするよ♥　毛先を平巻きの内巻きにして、全体をAラインに仕上げるのがポイント！　帽子をかぶれば完成✧

1/22
パート先の集まりへ

仕事先の歓送迎会♥お座敷でも疲れない格好で



ムートンジャケット¥14,800／DURAS　スカラップリブニット¥1,481、ベロアワイドパンツ¥1,388、ショルダーバッグ¥1,666、エナメルシューズ¥2,685／すべてGRL

1/15
実家に立ち寄り

車で一瞬実家へ♥　疲れて見えないゆるコーデ✧



スエット¥1,944、タイトスカート¥1,481／ともにGRL　チェックストール¥4,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ファー巾着バッグ¥6,900／DURAS　めがね¥980／Grandedge 渋谷109店

1/8
2018年仕事始め

フラットシューズで気張りすぎない出勤スタイル♥

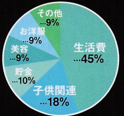


花柄ギャザーブラウス¥1,296、スキニーデニムパンツ¥2,129、ショルダーバッグ¥1,851／すべてGRL　キャスケット¥5,900／ROYAL PARTY　フラットシューズ¥5,900／REZOY

こいけの基本情報
～この格好がおすすめなのはこんな人～

職業 主婦（3人の子持ち）
月収 7万円（しま○らでパート）
旦那さんの月収 25万円
貯金額 50万円（家族貯金）
最寄駅 滋賀の大津駅
部屋の間取り 3LDK
家賃 85,000円

とある月の支出グラフ



毎月決まった額を貯金へ。ほとんどが生活費と子供に関する出費で、自分のことは二の次！　特別裕福でも貧乏でもない一般家庭です

※この基本情報はけいこ本人とは一切関係ありません♥

2/4
パパとデート♥

久しぶりに2人でお出かけワンピとヒールも解禁✧



ノーカラーファーコート¥2,222、ドットチュールブラウス¥1,388、ラップスカート¥2,129、ショルダーバッグ¥1,851／すべてGRL　パンプス¥11,800／DURAS

1/20
同窓会へ出席

頑張りすぎないけど老けこまないもこもこカーデ♥



ループカーディガン¥4,074、スキニーデニムパンツ¥1,666／ともにGRL　ドルマンニット¥5,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ショルダーバッグ¥2,999／SPINNS　パンプス¥13,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

1/10
ママ友とお茶♥

下の子も一緒だからぺたんこに合うママカジ♥



ブルゾン¥2,999／SPINNS　袖ボリュームスエット¥5,500／BARAK 渋谷109店　タイトスカート¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ショルダーバッグ¥1,851、スニーカー¥1,666／ともにGRL　めがね／スタイリスト私物

杉山佳那恵演じる
杉浦佳那子の
流行りに弱い
ミーハーレディOL♥

基本的に女っぽいコーデが好き♥ 流行りに弱くて、みんながかわいいって言ってるものがかわいく見えちゃう優柔不断タイプ



1/1
優作と初詣♥
彼氏の優作と神社へ✧ シックな色合いで大人仕様♥

チェックノーカラーコート￥16,500／rienda（バロックジャパンリミテッド） スクエアネックトップス￥4,980／EGOIST ルミネエスト新宿店 ショートパンツ￥6,990／RESEXXY 渋谷109店 キャスケット￥3,900／SPIRALGIRL 渋谷109店 ショルダーバッグ￥6,900／ROYAL PARTY イヤリング￥1,300／Grandedge 渋谷109店 ニーハイブーツ￥10,800／R&E

杉並区浜田山在住（渋谷まで電車で約20分）自動車整備工場の事務員♥

ヘアはコレ



巻きが取れる寸前の極ゆる巻き
32ミリのコテで全体をランダムに巻くよ。髪の毛をサイドに分けて片方は耳にかける キャスケットをナナメにかぶったら完了！



1/2
初売りに参戦！
女友達とショッピング グレンチェックを甘めに✧

ビスチェ付きニットワンピース￥9,800／DURAS ハット￥5,900／SPIRALGIRL 渋谷109店 ファーバッグ￥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店 レースアップブーティ￥8,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



1/5
色気充電仕事始め
今日から仕事！ ダルいけど色っぽワンピで乗り切る♥

ニットワンピース（ベルト付き）￥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店 トートバッグ（ショルダー付き）￥16,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店） パールチョーカー￥700／SPINNS ニーハイブーツ￥45,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



1/12
週末はデート♥
宅配便ドライバーの優作と仕事終わりにディナー♥

ファー付きコート￥35,000／DURAS バックレースアップニットワンピース￥5,900／DaTuRa 渋谷109店 ショルダーバッグ￥6,300／SPIRALGIRL 渋谷109店 イヤリング￥1,400／Grandedge 渋谷109店 アンクルストラップパンプス￥6,900／R&E



1/14
美容院でヘアケア
カットモデルで節約しつつコーデは高見えを目指す♥

ファー付きニット ￥14,800／DURAS コーデュロイタイトスカート￥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店 ショルダーバッグ￥1,388／GRL ショートブーツ￥9,800／ESPERANZA ルミネスト新宿店



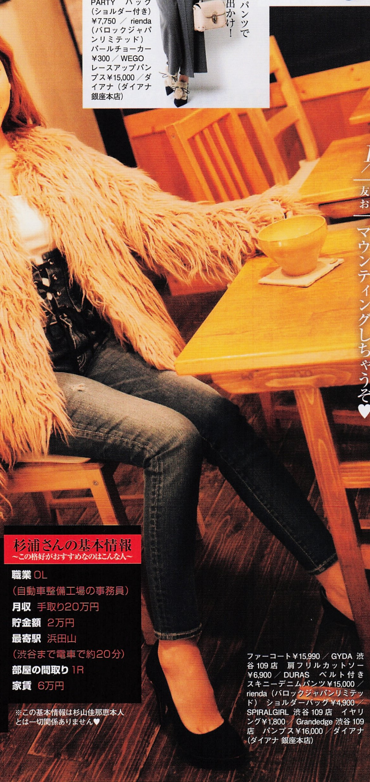
1/17
先輩とサシ飲み
レディ先輩と飲み！ ラフに徹して違いを出す

ファー付きブルゾン￥12,800／BARAK 渋谷109店 フェザーニット￥2,407／GRL チェックショートパンツ￥7,500／DURAS ショルダーバッグ（カスタマイズデザイン）￥19,700／KLEIN CARRY めがね／スタイリスト私物



1/26
華金コーデ♥
シンプルなイイ女コーデ♥ 足元の千鳥柄がポイント！

チェスターコート￥9,990／RESEXXY 渋谷109店 タートルニット￥5,980／EGOIST ルミネエスト新宿店 ファーバッグ（ショルダー付き）￥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店 サッシュベルト￥925／GRL イヤリング￥1,800／Grandedge 渋谷109店 ショートブーツ￥29,000／タラントン by ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



1/27

レンタカードライブ

優作が車借りてくれて横浜デート♥ デニムで出発✧



ファー付きダッフルコート¥45,000／MIIA 花柄ブラウス¥6,250／rienda（バロックジャパンリミテッド） スキニーデニムパンツ¥14,990／GYDA 渋谷109店 巾着リュック¥11,000／KLEIN CARRY イヤリング¥1,300／Grandedge 渋谷109店 サボ¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

1/28

SNS用にお出かけ

体形カバーできるパンツで話題のカフェへお出かけ！



肩レースアップリブニット¥5,980／EGOIST ルミネエスト新宿店 ワイドパンツ¥7,990／RESEXXY 渋谷109店 ハット¥9,900／ROYAL PARTY バッグ（ショルダー付き）¥7,750／rienda（バロックジャパンリミテッド） パールチョーカー¥300／WEGO レースアップパンプス¥15,000／ダイアナ（ダイアナ銀座本店）

1/30

友達とお茶♥

高見えアウターで女友達をマウンティングしちゃうぞ♥

ファーコート¥15,990／GYDA 渋谷109店 肩フリルカットソー¥6,900／DURAS ベルト付きスキニーデニムパンツ¥15,000／rienda（バロックジャパンリミテッド） ショルダーバッグ¥4,900／SPIRALGIRL 渋谷109店 イヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店 パンプス¥16,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

ヘアはコレ



ゆるボサ感が逆にオシャレ♥

全体をストレートアイロンで波巻きにしたあと、32ミリのコテで表面の毛束を細めに取りMIX巻きに。内側から巻きをほぐして完成✧

1/31

こっそり合コン

優作に内緒で合コンへ♥ 透け感で誰にも負けないフェロモンを✧



チェスターコート¥13,900、ショルダーバッグ（WEB限定）¥5,800／ともにSPIRAL GIRL 渋谷109店 レースブラウス¥1,481、ラップスカート（ベルト付き）¥2,129／ともにGRL イヤリング¥1,600／Grandedge 渋谷109店 アンクルストラップパンプス¥9,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

2/3

浮気相手とデート♥

合コンで出会った光彦と♥ 露出控えめな色っぽコーデ✧



ファーコート¥12,500／DURAS ニットワンピース¥7,990／GYDA 渋谷109店 ショルダーバッグ（カスタマイズデザイン）¥14,000／KLEIN CARRY アンクルストラップパンプス¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

2/4

本命の優作と♥

浮気したけど本命は優作！ とっておきワンピでサービス✧



チェスターコート（ベルト付き）¥12,990／RESEXXY 渋谷109店 ノースリーブワンピース¥8,500、トートバッグ（ショルダー付き）¥8,500／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド） イヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店

2/7

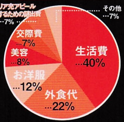
二股生活をエンジョイ

光彦と密会。アイツ好みのモノトーンにピンクをON♥



ツイードチェックトップス¥6,500、ツイードチェックショートパンツ¥7,900、トートバッグ（ショルダー付き）¥7,500／すべてDURAS サングラス¥1,998／SPINNS ニーハイブーツ¥12,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

とある月の支出グラフ



二股生活を開始。本命優作とのデートはワリカンが多いけど浮気相手の光彦は奢ってくれる。SNSで見栄を張るためのムダな出費が痛い💧

杉浦さんの基本情報

～この格好がおすすめなのはこんな人～

職業 OL（自動車整備工場の事務員）
月収 手取り20万円
貯金額 2万円
最寄駅 浜田山（渋谷まで電車で約20分）
部屋の間取り 1R
家賃 6万円

※この基本情報は杉山佳那恵本人とは一切関係ありません♥

埼玉県さいたま市大宮区在住 転職したての美容部員♥

真優川 咲演じる 魔唯華我(まゆかわさき) 鎖鬼 新人美容部員のフェロモン狂いStyle♥

寒かろうが何だろうが肌見せは基本！　だって全身隠しちゃ
かわいくないじゃん😜　転職したててでお金がないから昔のお洋服も活用！



12/28 美容DAY♥

年内最後の美容DAYはラフな格好ではしご♥

FOREVER21のトップス約¥4,000、数年前にどこかで買った、中がショーパンになっているスカート値段不明、いつもの着圧ソックス値段不明、ミラーナインのブーツ約¥10,000。



12/23 お見合いパーティ

婚活も兼ねてパーティへ　透け感がメスっぽい♥

H&Mのワンピース約¥5,000、FOREVER21のピアス約¥1,000、クリスチャン ルブタンのパンプス約¥180,000。



12/29 年内最後の打ち合わせ

店舗の打ち合わせへ♥　年末だし好きな服でGO！

FOREVER21のGジャン約¥4,000、トレンドゴシップのトップス約¥4,000、LB-03のスカート値段不明、1 Heart Sのハット¥3,900、いつもの着圧ソックス値段不明、ミラーナインのブーツ約¥10,000。



12/16 頑張ったご褒美♥

仕事のご褒美に富士そばでカツ丼テイクアウト♥

riendaのアウター約¥30,000、1 Heart Sのニットトップス ¥5,900、RESEXXYのデニムパンツ値段不明、R&Eのショートブーツ約¥10,000。

ヘアはコレ



カツ丼の蒸気に負けない♥

カツ丼をいただくときもかわいくいたいから、ちゃんと巻くよ😜　32ミリのコテで全体をゆるく巻いて、ラフに巻きをほぐすだけで完成！



1/1 アイツとデート

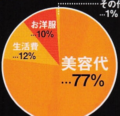
気になる彼とデート♥　白ふわ×ピンクは鉄板！

原宿の竹下通りで買ったトップス約¥3,000、トレンドゴシップのスカート約¥5,000、R&Eのブーツ約¥10,000。

魔唯華我の基本情報
～この格好がおすすめなのはこんな人～

職業 転職したての美容部員
月収 手取り13万円
貯金額 5,000円
最寄駅 大宮
部屋の間取り 3DK（実家）
家賃 毎月親に1万円渡している

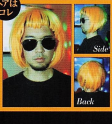
とある月の支出グラフ



美容オタクなので、お給料のほとんどが美容代に消える日々。最近は一人暮らしがしたくてウズウズ。でも貯金ができないジレンマに悩み中。

※この基本情報は真優川 咲本人とは一切関係ありません♥

ヘアはコレ



5秒で完成する時短ヘア✧

どんな強風にも耐えることのできる強度抜群のウィッグ♥　中心を後ろにズラせば簡単にオンまゆにできるので、個性派ヒューマンに✧



1/13 ハマダと浜田会

謎の人物ハマダとカラオケ　懐メロ縛りではしゃぐ✧

DJハマダさん　俳優（?歳／東京都）独身・子供なし

4年くらい前にどこかで買ったワンピース値段不明、いつもの着圧ソックス値段不明、ミラーナインのブーツ約¥10,000。

ヘアはコレ



歌って騒いでも平気なゆる巻き♥

耳下あたりから、32ミリのコテでゆるくラフにMIXで巻いていくよ😜　巻き終わったら手でササッとほぐして完成♥　分け目はキツめの8:2に✧



1/5 ヨガでスッキリ

仕事始めの前に、ヨガで精神統一を図るよ✧

ヴィクトリアズシークレットのトップス約¥7,000、アディダスのショートパンツ約¥5,000、FOREVER21のレギンス約¥2,000。


Model : Kanae Sugiyama Rina Sakurai
Hair&make : Ayumi Maruyama
Camera : Nobuyuki Sasaki
One-color with a big frilly
大きめフリルが目を惹くワンカラー。ウエストサイドはお洒落なスピンドルデザイン。短すぎないアシメ丈スカートで美脚魅せ。大人エレガントに決まるオススメの1着です！ワンピース¥18,800/サンダル¥12,000
Christmas Collection
In the highest dress on holy one night
2 way ago minifrill
取り外し可能なファーショール付きの2Wayオフショルサンタコスチューム トップに施されたたっぷりビジューが煌めくデザイン。前ミニデザインで美脚魅せ効果も。ボリューミーな段フリルがゴージャス感を演出。
ワンピース¥29,800/サンダル¥12,000

1年頑張った自分がまた次の年頑張れるようにご褒美をあげたい♥

MAX 41% OFF

姉agehaブランドモール

より一層忙しさを増す年末年始✧ 素敵なバッグと財布を、恋に仕事に遊び、育児や家事を頑張った自分へのご褒美にして、気分を一新して新年を迎えよう♥ ここにはない新作もあるからHPもチェックしてみて

PHOTO_Satoshi Ohmura, HAIR_Yuko Nozaki ※P44～45に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

Bag

コーデの主役にしたい一級品♥

どんな服にも合わせやすいバッグばかりだから、毎日でも持ち歩いて自慢したい♥

バレンシアガ BALENCIAGA



20% OFF

ブティック通常価格 ¥163,080

▶姉ageha限定価格 ¥129,800

ファスナーポケットが内と外に1つずつついた機能性バツグンのバッグだよ。便利なレザーフレームのミラーもついてる♪



ブティック通常価格 ¥217,080

▶姉ageha限定価格 ¥148,000



シンプルを使いこなすのが大人レディの品格✧

専属モデル 加賀美早紀（32歳／東京都） 既婚・子供なし

サルヴァトーレ フェラガモ SALVATORE FERRAGAMO

37% OFF

ブティック通常価格 ¥270,000

▶姉ageha限定価格 ¥168,000

正面のゴールドガンチーニが高級感を演出。開閉部分が大きく開くから中身が見やすく、マチが広くて収納力も言うことなし



34% OFF

ショルダーとしても使える2wayバッグ。大人っぽいシンプルなデザインだから、シーンを選ばずに使えるよ♪

ブティック通常価格 ¥270,000

▶姉ageha限定価格 ¥175,800

ジミーチュウ JIMMY CHOO



31% OFF

ジミーチュウのアイコンであるスタースタッズが全面に散りばめられたトート★荷物が多くても安心なサイズ♥

ブティック通常価格 ¥200,880

▶姉ageha限定価格 ¥118,000



41% OFF

ブラックレザーいっぱいにミックスカラーのスタッズがついて華やか★ カジュアルにもエレガントにも♪

プラダ PRADA



28% OFF

ブティック通常価格 ¥258,120

▶姉ageha限定価格 ¥185,800

上質な型押しカーフスキンを使った飽きのこない一品。雰囲気を変えたければサイドのスナップを外してみて



26% OFF

ブティック通常価格 ¥95,040

▶姉ageha限定価格 ¥69,800

カジュアルで丈夫なキャンバス地。四隅に芯が入ってて型崩れしにくいから長く愛用できる♪

ステラ マッカートニー STELLA McCARTNEY



39% OFF

ブティック通常価格 ¥104,760

▶姉ageha限定価格 ¥63,800

ぐるっとチェーンで囲まれたステラマッカートニーらしいデザイン♥ 裏地がピンクになっていてかわいい♥

サンローラン パリ SAINT LAURENT PARIS



10% OFF

ブティック通常価格 ¥210,600

▶姉ageha限定価格 ¥189,000

YSLのロゴが正面に輝く、滑らかで肌触りのよいカーフスキン✧ ファスナータイプだからカバンの中を見られることもない

Wallet

どこへ行くにも必ず一緒♥

バッグを変えても財布は毎日持ち歩くから、
飽きのこないデザインを取り揃えたよ✧

プラダ PRADA



37% OFF

ブティック通常価格 ¥84,240
▶姉ageha限定価格 **¥52,800**

コンパクトで小さなバッグにもスッと入る♥ 小さくてもカード入れは10枚分と優秀♪



36% OFF

ブティック通常価格 ¥90,720
▶姉ageha限定価格 **¥57,800**

ビビッドなピンクが目を惹く♥ スナップボタンで開閉しやすく、同色レザーのパスケースもついてる✧



34% OFF

ブティック通常価格 ¥91,800
▶姉ageha限定価格 **¥59,800**

高級感のあるベージュのラウンドファスナー長財布。オープンポケットと札入れが3つずつ✧



35% OFF

ブティック通常価格 ¥92,880
▶姉ageha限定価格 **¥59,800**

ブランドネームがよく映える縁起のいい真っ赤なカーフレザー✧ 収納力も申し分ない☺

サルヴァトーレ フェラガモ SALVATORE FERRAGAMO



36% OFF



ブティック通常価格 ¥77,760
▶姉ageha限定価格 **¥49,800**

カーフスキンの二つ折り長財布。型押し加工の上質なレザーに、ゴールドのガンチーニロゴが上品に輝く✧

バレンシアガ BALENCIAGA



20% OFF

ブティック通常価格 ¥64,800
▶姉ageha限定価格 **¥51,800**

ラウンドファスナータイプで、開閉口が広く中が見やすい♥ 中は鮮やかなブルーでバイカラーになってる♪

ミュウ ミュウ MIU MIU



29% OFF

ブティック通常価格 ¥74,520
▶姉ageha限定価格 **¥52,800**

カードポケットが16枚分あって収納力バツグン★ パスケース付属だから持ち物の統一感も出せる♪



29% OFF

ブティック通常価格 ¥74,520
▶姉ageha限定価格 **¥52,800**

柔らかなカーフスキンの長財布で、ピンク×リボンのMIU MIUが得意なガーリッシュスタイルだよ♥

ステラ マッカートニー STELLA McCARTNEY



34% OFF

ブティック通常価格 ¥51,840
▶姉ageha限定価格 **¥33,800**

プレートと星がポイントの二つ折り財布★ サイズはコンパクトだけどラウンドファスナーで取り出しやすい♪

サンローラン パリ SAINT LAURENT PARIS



3% OFF

ブティック通常価格 ¥129,600
▶姉ageha限定価格 **¥125,000**

チェーンは取り外し可能で、クラッチバッグとしても大活躍♪ ポケット2つとカード入れ6つつき。デートやパーティにも✧



こんな素敵な財布にもっと早く出合いたかった♥

ダンサー（29歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

15% OFF

ブティック通常価格 ¥91,800
▶姉ageha限定価格 **¥77,800**

大きなロゴがきらめく長財布は、ステッチがとってもエレガント✧ カード入れも12枚分とデザイン性だけでなく収納力も高い☺

バッグと荷物には
持ち主の性格がよく表れる♥
気になるあのコの
バッグをガサ入れ!!

を調査します♥

フルコスメは持ち歩いてなくても、みんなお直しリップは絶対バッグに入れていた♥

Rina Sakurai

専属モデル
(34歳 東京都)
独身・子供なし

大人の甘え方を覚えた ふわもこなんちゃってバニー♥

Condinate

最近セレクトショップがお気に入りでいろんなサイトを覗いてるの😋 アウターはフェイクファーだけど本物のファーみたいでかわいい♥ ピアスはボーダーの色と合わせて赤を選んでコーデの差し色に✧ アウター：トレンドゴシップ トップス：Randy ボトムス：トレンドゴシップ 靴：ヴァレンティノ ピアス：esutoreja 帽子：ノーブランド



Brand
BALENCIAGA
愛用歴 約1年
こだわり Point
子供の荷物が入って、長く使える良質なもの♥

出し入れしやすいサイズが◎✧

一番大きいトートバッグ★ 子供と出かけるときは両手が使えるように荷物は1つにしてくて。これなら全部入るから重宝してるよ♪



見た目がかわいくないものは入れない♥

A.CARRYのデコミラーは持ち手までキラキラ✧ B.それまで使ってたやつがボロボロすぎて後輩が誕生日にくれたPRADAのキーホルダー。C.ルブタンのPANETTONEの長財布もいただきもの♥ D.RuuAのスマホケースはレンズ部分が開くようになってて中にはミラーが♪ E.LINEや電話しながら予定を確認するから、スケジュールは手帳管理。F.映画やカラオケ用にJINSの近視用メガネ・RESEXXYのケースに入れてる。G.ラメ感がかわいいジルのグロス♥ 色は07番。H.潤しながらいい香りになれるジルのハンドクリーム✧ I.ヒロインメイクのアイライナーはにじみにくい✧ J.出かけてる最中につけまがとれたらD-UPのつけまノリで即お直し♪

Condinate

ふわもこ具合とピンクの色味が気に入ってるアウターに、白・ベージュのアイテムを合わせて甘めコーデに✧ アクセは大好きな大ぶりで揺れるものをつけたくて、ブーツの飾りと同じパールをチョイス♥ アウター：DaTuRa トップス：DaTuRa ボトムス：rienda ブーツ：DaTuRa イヤリング：RuuA



Brand
RuuA
愛用歴 2カ月
こだわり Point
ラメ・ビジューなどデザインが派手なこと

かわいいうさぎに一目惚れ♥

ヒゲの先にビジューがついたうさぎがかわいすぎる♥ 後ろにはファーの尻尾もついてる✧ チェーンを外せばクラッチとしても😋

動画アイコンがついているコは、動画でもバッグの中身を公開♥ ポーチの中身も抜き打ちで検査したのでぜひ見てね♥

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) HAIR_Anri Mitsuishi

今から
あなたのバッグ

人の持ち物って性格とかがまんま出るから気になるよね♥　ということで、お姉さんたち 11 人のバッグとその中身を大調査！

yayoi Nemoto

専属モデル
(25 歳／東京都)
独身・子供なし

赤リップ×黒でおめかし 球体関節人形・弥生✧





ヴィトンときどきシャネルな気分★

A.ジルのミラー✧。B.中がピンクなルイ・ヴィトンの三つ折り財布♥　C.ぺたんこ靴の日は電車も乗るからパスケースも✧。D.アクセサリー屋さんのサングラス。E.度入りメガネ♪　1日出かけるときは持ってる★　F.キーケースもルイ・ヴィトン♥　G. Decokyanshopでデコってもらったスマホケース✧。H.ケース入りが欲しくて買ったアンパンマン目薬（笑）。I.目が粗い100均コームは前髪を整える用。J.メンソレータムで唇荒れを防止😊 K.CHANELのルージュアリュールは、最近赤リップが好きで入れてる♥　L.マキアージュのドラマティックルージュ。M.鼻炎にはナザールスプレーが一番！　N.お直しパウダーはRMK。O.コスメ一式が入ったマリクワポーチ。

Brand
Louis Vuitton
愛用歴　3年
こだわり Point
出し入れしやすい
柔らかい素材であること♥

柔らかレザーで たくさん入る😊

買い物するときにサッと財布が出せる✧。大きすぎると体とのバランスが悪いから、このくらいのサイズがちょうどいいんだよね😊

Cordinate

今季はタイトワンピにどハマり中です♥　お店にはなかなか好みのタイトシルエットのものがなくてネットで購入したんだけど、シースルー感が最高✧。ブーティはなんにでも合わせられるからこの時期になるとヘビロテしてるよ♪　ワンピース：SHOPLIST　靴：RANDA

SAYO HAYAKAWA

専属モデル
(34 歳／東京都)
独身・息子 1 人

遊び心をアクセントに 休日モードママ♥



仕事・ママ問わず入ってる精鋭たち♥

A.小さいお水FIJI。B.ヘアの仕上げはマトメージュで♥　C.子供の保険証も入ってるエルメスの財布✧。D.OLYMPUSのデジカメで毎日子供の写真を撮ってるよ♥　E.気分でつけ替えるためのアクセ袋。F.雑貨屋で買ったスマホケース♪　G.マルチ充電器。H.食事を楽しむためのダイエットサプリ♥ I.アンジュールのサングラス。J.HAIRGRANCEのヘアパフューム✧。K.ジミーチュウの香水♪　気分で好きなほうをつけてる♥ L.ドクターズサプリのラフマ葉GABAはリラックスするためのサプリ♥　M.ジム用の替えの下着。N.ディオールのグロスは656番★　O.目周りのお直しはYSLで✧。P.ベースは愛用のカバーマークをバッグイン♪

YUUKA OBARA

専属モデル
(27歳／東京都)
独身・子供なし

ダスティカラーで透明感際立つイイ女✧





Cordinate

ニットのセットアップは、パンツのサイドに入ったスリットがかわいくてメインアイテムに✧ アウターは珍しいモカカラーのムートンコートを合わせました♥ ブーツは昨シーズンのだけど、深みのある赤が素敵で今季も大活躍な予感がしてます♪ アウター：Delyle NOIR トップス：eimy ボトムス：eimy 靴：Lily Brown

Brand
HERMES
愛用歴 **半年**
こだわり Point
仕事は大きめ、プライベートは小さめが好き♥

秋冬カラーのエタンがエレガント✧
彼にもらったバーキンは、落ち着いたグレーカラーが大人っぽくてお気に入り♥ 秋冬はこのコと一緒にたくさん出かけたいです😊

CHANELのココマークがさりげなく輝く✧

A.オバジのリップトリートメント。B.5本目のルージュココ402♥ C.キシリトールガム。D.仕事用iPhone。E.お店で一目惚れしたCHANELの長財布★ F.髪を整えるブラシ。G.プライベートiPhone。ケースはどうしても欲しかったルイ・ヴィトン×シュプリームの限定品♥ H.ラシャスリップで1日中うるうる✧ I.グッチの香水♥ J.CHANELの名刺入れには仕事用の名刺♪ K.ヘビロテ中のサングラスはボッテガ。L.CHANELのファンデはメイク直し用♥ M.むくみとりサプリ。N.酵素ドリンク。O.Suicaも入れてるキーケース♪ P.筋トレサプリ。Q.ノベルティでもらったDiorの鏡✧ R.コスメがたっぷり入るkate spadeのポーチ。

Kanae sugiyama

カジュアルミックスなら右に出るものなし♥

専属モデル
(32歳／東京都)
独身・子供なし



愛は誰よりもある！
浪速のミニオンコレクター♥

A.愛してやまないミニオンのスマホケース♥ B.クリアポーチにはアクセと薬。C.クリスチャン ルブタンのお財布は莉菜ちゃんと一緒にもらった♥ D.イヤホンもミニオン✧ E.黒と赤の2色ボールペン★ F.大事なことをすぐメモできるようにメモ帳も。G.ラブライナー。H.友達といつでも撮れるようにセルカ棒も♥ I.ジルのクリスタルブルーム スノーのハンドクリームは清楚な香り。J.ルナソルのフルグラマーリップス。K.お直しはM·A·Cのプレストパウダーで♥ L.ハンコやペンが入ってるポーチ。M.ヴァレンティノのキーケース♪ N.吸って楽しむアロマスティック・ロアレス♥ ダイエットの気分転換に😊 O.フリンジがかわいい小物まとめ用ポーチ。



Brand
FENDI
愛用歴 **約半年**
こだわり Point
小ぶりでシンプルだけど遊びのあるデザイン♥

カジュアルコーデにぴったりハマる😊
このサイズ感が気に入ってる♥ 小ぶりでもしっかりマチがあるから意外とたくさん入るんだよね♪ つけてるチャームは佳那恵のK😊

Cordinate

ワインレッドのトップスはベロア素材にレース柄が入っててかわいいから、コーデのアクセントアイテムに♥ アウターがもふもふしてるから、ボトムスはクラッシュデニムでスッキリ😊 ブーツの中は黄色いミニオンソックス(笑)。アウター：LIP SERVICE トップス：EVRIS ボトムス：SLY 靴：EMODA キャスケット：moussy





Misaki

カラコンアドバイザー
(34歳／東京都)
独身・子供なし

クール＆スポーティで媚びない女になる♥

シンプル＆モノトーンが今季のマイブーム♪

A.100均のミラー。B.ジミーチュウのFILPAシリーズ♪　星のスタッズもかわいいけどシンプルなのも素敵だよね★　C.カラコンはいつでもつけ替えられるように必ず複数個持ち歩いてるよ😁　D.1Heartsのおしゃれなミラーサングラス♪　E.スマホはゴテゴテするケースはつけずシンプルに。F.すっぱいグミが好き♥　G.お直し用に混ぜて使うBBクリーム＆UVクリーム。H.モテライナーもメイク直しに。I.まつエクでも使える美容液✧　J.ラシャスリップ325番　K.ナチュラルな血色を作るインテンティオのヌーディピンク♥　L.レザーケースのルージュ・ジバンシイは102番のベージュカラー✧　M.Clear eyesは海外旅行で絶対買う目薬♥



Coordinate

セレクトショップで買ったスウェットのセットアップは、一見スポーティなのにオフショルになってて女性らしさも演出できる♥　甘めコーデは苦手だからライダースを合わせ、色もモノトーンで統一してクールに。アウター：EMODA　トップス：shell　ボトムス：shell　靴：RESEXXY　帽子：AvanLily

Brand
DAIVEL
愛用歴　1年弱
こだわりPoint
コロンと小さなカバンが好み✧

レザーでコロンとしたサイズが好き♥

スタッズもついててかわいいでしょ✧　小さいバッグが好きだから基本荷物も少ないけど、どうしてものときは紙袋に入れて持ち歩くよ😁



Coordinate

コーデのテーマは「JDで若々しく」(笑)♪　Pコートは丈が長めだから、お尻が冷えないよ✧　トップスのカラベラがこのコーデのポイント♥　ブーツは数年前のだけど、脚がキレイに見えるから気に入って使ってる😁　アウター：しまむら　トップス：ストリート系のお店　ボトムス：room306　ブーツ：ダイアナ　ピアス：手作り

Brand
Stella McCartney
愛用歴　1年
こだわりPoint
A4より少し小さくてマチがあること★

色がかわいくて冬の差し色に♥

マチもないしサイズも大きいから、普段なら選ばないんだけど、コーラルピンクがツボで♥　冬に明るい色のバッグを持つのが好き✧

SAKI KAGAMI

専属モデル
(32歳／東京都)
既婚・子供なし

カラベラに夢中なキャンパスガール♥



クールな見た目に見え隠れする女心♥

A.浅草で見つけて柄が気に入って購入したポーチの中はカメラやビタミン剤♪　B.チェネレントラのデザインを描く無地のノート✧　C.エチケットに歯ブラシは持ち歩いてる。D.カラベラの細かい配色とスワロのキラキラ感がかわいいスマホケース✧　E.オーダーメードの財布。F.お直し用のリップたちがいろいろ入ってるCHANELのポーチ★　G.親友がプレゼントしてくれたSONYのデジカメ。H.シンプルな黒のサングラス。I.オーストリッチのキーケース♥　J.柔らか素材で肌に優しいから、食事の後に口周りを拭くよ♪　K.自立する鏡。L.Coolensの近視用眼鏡♪　M.スマホの充電器。N.ボブにしてからケープとワックスも持ち歩いてる✧　O.小腹が空いたら食べるグミ♪

SAKI MAYUKAWA

美の伝道師
(31歳／東京都)
独身・子供なし

マゼンタピンクで彩る真冬のクラシカル姫(プリンセス)✧

Condiuate

バッグのマゼンタピンクをコーデのほうにも取り入れたくてこのワンピをチョイス★　実は前後逆なんだけど、前側は本当にシンプルで後ろのディテールのほうがかわいかったからあえて逆に着てるの（笑）。ワンピの色を際立たせるために、それ以外はベージュで統一したよ♪　アウター：tity&co　ワンピース：ロイヤルパーティ　ブーツ：R&E　帽子：ノーブランド





バッグにも美容に関するアイテムが盛りだくさん★

A.コスメが入ってるポーチには伊勢神宮の開運お守り♪　B.ヴィクシーのポーチには基礎化粧品が入っててスパで使う♥　C.ラシャスリップ。D.フェイスラインがぼやけないように、コロコロは持ち歩いてる😆　E.サムライウーマンの香水♥　F.Radiantでデコってもらったスマホケース。G.1Heartsのサングラスはレンズが大きくて小顔効果バツグン😆　H.サプリを収納してるポーチ。I.ルイ・ヴィトンのコインケースなんだけど、お札もカギも全部ここ！　J.粉末のコラーゲン。K.100均の鏡。L.ジルのファンデがお直しコスメ。M.100均で買ったスマホスタンドはライブ配信で活躍中♥ N.ダイエット系サプリ。O.運動サポート用のカルチニンサプリ。P.ビタミンが摂れるグミ✧

Brand
CELINE
愛用歴　**半年くらい**
こだわり Point
自分がキュンキュンするかどうか♥

白地にマゼンタピンクが映える♥

バッグの口が大きいからたくさん入れられるし、何よりデザインがかわいい♥　裏地もすべてラインに使われてるマゼンタピンク✧

Meri hanzaki

TOKYO
NADESHIKO ブロガー
(37歳／東京都)
バツイチ既婚・娘1人

ママの合間にメス力全開レディ♥

最低限の荷物でもベビーグッズは外せない✧

A.STARRYのスマホケースはシルバーのキラキラ感がかわいくて愛用中✧　ミラーがついてて、パスモも入れられる！　B.OLYMPUSのミラーレスカメラはSNSに載せる自撮り写真が撮りやすい♪　もちろん、愛娘の写真も♥　C.鏡のフチが光る女優ミラー✧　光の強さが変えられて、角度調節もできる神アイテム★ D.娘がぐずったときあやす用の指人形。裏声でかわいく演じるのがポイント♪　E.spiceのお財布。持ち物に統一感を出したいからポーチとお揃いに。F.ストラップつきでコロンとした形がかわいい♥　中に入ってるのはメイク直し用のリップたちやエチュードハウスのファンデ、あとは目薬とか😆　G.なんでも触って口に入れる娘のための手ピカジェル。



Condiuate

1600円なのにしっかりした生地のデニムをメインにしたシンプルコーデ✧　ざっくりしたニットを合わせて抜け感を演出。鮮やかな赤いパンプスはふかふかのインソールが入ってて履き心地◎✧　娘と出かけるときはぺたんこ靴だよ♥　トップス：神戸レタス　ボトムス：神戸レタス　靴：神戸レタス　ピアス：H&M　ストール：神戸レタス



Brand
fifth
愛用歴　**3カ月**
こだわり Point
ママモードのときは荷物がちゃんと入るもの。

ストラップの花がツボ♥

プチプラなんだけど、ストラップにお花がたくさんついててかわいいなって思って😆　安っぽく見えないことも選ぶポイントだよ♪

Ai Oshiro

毎日胸キュンしていたい oh my little girl♥

美容室経営＆
アクセサリーデザイナー
（30歳／東京都）
既婚・子供なし



Coordinate

オフホワイトのトップスはザックリした襟元で小顔効果も狙えるの♥　スカートは腰元のリボンとミルキーピンクもかわいいし、歩くとふわりと揺れるよ♪　これで旦那さんとデートしたい♥　トップス：韓国で購入　ボトムス：ROJITA　靴：メゾンドフルール　カチューシャ：pink♡tiny　ピアス：pink♡tiny



とにかく身の回りをピンクで固めたい♥

A.クレイサスのハンカチはピンクとハートでラブリー♥　B.ビビッドピンクがかわいくて♥　前はこれのベビーピンクを使ってた😊　C.韓国で買ったメイクパレットは、シャドーはもちろんチークも入っててこれ1つでOK♪　D.pink♡tinyのスマホケース✧　ブランドのノベルティ用に作りました♥　E.替えのアクセ。pink♡tinyの箱に入れて持ち歩いてる♪　F.ベースのお直しコスメはずっと愛用してる江原道。G.ジュディのスマホリングがついてるほうは仕事用のiPhoneだよ♥　H.韓国のブランドteenie weenieのハンドクリーム。I.ジルの香水♥　J.SVELTYのダイエットサプリ。K.目薬とかリップを入れてるコンパクトなバービーのポーチ♥

Brand	イロチで買うくらい夢中になってる✧
PRADA 愛用歴　1年 こだわり Point 品の良いハンドバッグの形が大好き♥	バッグのサイズもちょうどいいし、たくさん荷物を入れてもシルエットが崩れないから、あまりにも好きすぎて色違いで4つ持ってる♪

DR. MIWAKO KIMURA

黒もピンクも愛したい わがままにゃんこ♥

渋谷ラ・ブージュ
デンタルクリニック院長
（36歳／東京都）
独身・子供なし



Coordinate

小物はピンク、服は黒で統一★　今回のコーデのポイントはなんといってもワンピースの大きなリボン♥　Aラインのシルエットも私好み♥　ただ、総柄レースのブーツを履きたかったから、ケンカしないよう無地のアイテムばかりをチョイスしたよ♪　コート：rienda　ワンピース：COCO　ブーツ：ルブタン　チョーカー：MIU MIU



いろんなトーンのピンクがいっぱい♥

A.PRADAの大きなリボンキーケース♥　B.絵馬ストラップつきのスマホその1。何かと便利だから2台持ち★　C.スマホその2はセレブライトのスマホケースをつけてる♪　ライトが点灯するから自撮りが盛れる✧　D.ルイ・ヴィトンのお財布は縁起のいい赤にしたよ♥　カードがたくさん入る。E.キルティングがかわいいCHANELは名刺入れ♥　F.ケースつきのシックな手鏡。G.つけまがよれたときに直す用のアイトーク😊　H.私のぷっくりリップはラシャスリップでできてる♥　I.スノービューティ ホワイトニングフェイスパウダーはお直しコスメ。J.使って濡れた歯ブラシをまたケースやバッグに戻すのが嫌で、持ち歩く歯ブラシは使い捨てにしてる😊

Brand
MIU MIU
愛用歴　1カ月
こだわり Point
デザイン性と多い荷物を入れる収納力が大事♪

ピンクのふわもこに惚れた♥

収納力も大事なんだけど、これは完全に見た目のかわいさに完敗して買った♥　ショルダーだから両手が空くのも地味に嬉しい♪

どうせ保湿するならダイエットも同時進行で♥

脂肪溶解クリーム“プルマモア”でながらヤセ!

これからの季節、ますます乾燥がひどくなるからボディクリームは必須！　ただ、お風呂から出てスキンケアやって髪乾かしてボディクリーム塗って…っていう工程が面倒くさい💧　今回は、保湿しながらダイエット効果も期待できる神クリームのご紹介です♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi **MODEL**_Sayaka Araki

さやか流ダイエット法

POINT 01
気にしないときは気にしない！



レーシーベロアセットアップ¥6,900／Ravijourルミネエスト新宿店

毎日毎日体形のこと気にしてたらストレスになっちゃう!

毎日「ヤセなきゃ!」みたいなこと考えてたらストレスで逆に太りそう💧　海外にいることが多いし白米好きだから、食べるときはがっつり食べるのが荒木流♥　メリハリ大事!

POINT 02
長い海外生活で、ヤバイ！と思ったら頑張る！



実はここ最近ちょいちょい体重が増えてるんだよね…💧

食事制限系のダイエットより、運動するほうが性に合ってる☺　運動前にこのクリームを塗ると、燃焼効果が上がるらしいから一挙両得♥　腕やお腹にたっぷり塗ってるよ!

POINT 03
冬だし、お肌を焼くと乾燥するから保湿ついでにダイエット♥



乾燥は日焼けの大敵!マメな保湿ケアが超重要♥

海外行くとだいたい日焼けしてる♥　たっぷり焼いたあとは保湿しないとお肌に悪いからね☺　保湿ついでにヤセたい箇所をスッキリさせたいから、どうせ塗るならプルマモア✧



赤×黒レース ブラセット¥6,500／Ravijour ルミネエスト新宿店



使ってみてから考えたい！　という方に、今なら1回分ずつ個包装になったプルマモアマッサージクリームが10回分（10袋）¥980で買えるキャンペーン中。要チェック♥

脂肪細胞にアプローチしてくれて、メラニンの生成を防ぐ成分も配合されている神クリーム✧。プルマモア マッサージクリーム¥5,980（定期購入価格）、¥7,800（単品購入価格）／ビジョンズ

脂肪溶解クリームとは？

値段が高めなのは成分がズバ抜けていいから！

1本5,980円って他と比べて少し高めだけどその分優秀✧

普通のボディクリームは1,000円前後から買える。そう思うと高いよね。でも、クリニックで取り扱ってる脂肪溶解注射と同じ成分が入ってるから、むしろ注射を打つより安い♥

保湿効果もたっぷり！

スリミングジェルだからって保湿効果も手を抜かない！

塗ったときのしっとり感は、そこらへんのボディクリームに負けてない♥　保湿成分はもちろん、肌の透明感も上げてくれると話題✧。一石三鳥なボディクリームなんだよ♥

脂肪溶解注射と同じ成分が入ってる♥

クリニックで使われているのと同じ成分入りだから心強い♥

脂肪細胞の蓄積にアプローチしてくれる「スフェセラリアスコパリアエキス」や脂肪分解に活躍する「グラウシン」。脂肪成分に働きかける「ホスファチジルコリン」など優秀な成分入り。

information

http://plumamore.com/ プルマモア 検索
お問い合わせ先：0120-280-393
Instagramアカウント
アカウント名：plumamore_official



どんなに毎日忙しくても
かわいくいたいから、
時短ケアできるアイテムが必要♥

愛する私たちには全身バランスが難しい…!
アレンジを考えてみました♥

別アレンジ♥

ご近所 **パーティー**

を叶えるアレンジ14スタイルを、4つのシチュエーションて眠れば万事オッケー😊 では早速アレンジスタート!

※クレジットのない物はすべてモデル私物です。

SCENE_01
いつまでも女らしさを忘れない✧

デート Arrange♥

どんなにつきあいの長い彼や旦那さまでも、オンナ扱いされたいもの♥ デートの場面では女らしいパーツを意識したヘアにトライ♪

旦那さまとまったり おうちデートはボブでもできる うなじフェロモンUP♥

旦那さまとおこもりデートの休日は、料理中のうしろ姿でもフェロモンをアピール可能な、こんなうなじ見せヘアはいかが😊♪ 肩につくかつかないかくらいのボブでも、上下2段に分けてアップすればほどよくおくれ毛の残る、色っぽいアレンジができるよ♥

専属モデル(32歳/東京都)
既婚・子供なし
加賀美早紀



オフショルニットでフェロモン倍増計画♡



Side



Back

ケーブルルーズニットワンピース¥6,490/RESEXXY 渋谷109店

PROCESS



1 全体にワックスを揉み込む

まとめやすくするためにまんべんなくワックス★ ワックスは、指の間までなじませておくのがポイント♪



2 ハーフアップでおだんごに

顔周りを残し、上半分の毛を輪を残して結ぶ。次に輪の部分を上下左右に十字に崩してボリュームを出す。



3 下半分をねじってピン留め

②で残した下半分の毛を3等分し、それぞれねじり上げてピン留め♡ ねじる向きはランダムでOKだよ♪



4 全体のバランスを整える

おだんごやこめかみをラフに崩して完成✧ 前髪やおくれ毛にアイロンでニュアンスを足してもかわいい♥

流行りの肩開きニットでも 彼氏に「寒くないの?」って 言われないハーフUP♥

女子のオシャレ心を理解しないのが男という生き物…💧 今季も人気のオープンショルダーだけど、「寒くない?」というツッコミにあう前に、上品さも出せるハーフアップでふんわりガード😊

専属モデル(27歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花



ニットからのぞく華奢な肩をふんわり包み込む♡



Side



Back

PROCESS



1 トップを結んでゆるめる

後頭部をこめかみからななめに取って結ぶ★ 結んだ耳上の毛を引っ張って耳にかぶせるようゆるめる。



2 三つ編みにしてほぐす

①で結んだ毛を三つ編みにして結んだら、大胆にほぐす。隙間が見えるくらい思いっきりやるのが◎!



3 三つ編みをおだんごに

②を根元のゴムに向かってぐるぐると巻きつけておだんご状にまとめる♪ 片手で押さえたまま次へ。



4 ゴムでがばっと固定する

ポンポンつきゴムで根元にかぶせるようにおだんごを輪留め。毛先を32ミリのコテで巻いて完成✧

ポンポンつきゴム¥300/Osewaya(お世話や)
肩開きピンクニット¥5,900/DaTuRa 渋谷109店

冬って洋服がもこもこするし、基本ロングヘアを
なので、場面別にかわいい

真冬のシーン

デート　**女子会**

防寒しつつオシャレもしたい♥　そんな欲張りな乙女心
別にご提案!!　ベースの巻きが面倒な人は三つ編みし

PHOTO_Satoshi Ohmura **HAIR**_Yuko Nozaki



専属モデル（34歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

流行りのカーリーヘアを姉仕様にアレンジ✧

くるくるカールに色気を乗せてデコルテも強調♥ 欲張り
ニュアンス巻き下ろし♥

巷ではカーリーヘアが流行ってるけど、そのまま取り入れたんじゃお姉さんぽくない！ …ということでテイストをつまみ食い♡　表面の毛だけをくるくるにした、大人のニュアンスヘアだよ♪ オフショルのニットでデコルテからも色気をアピール


Back


Side

グレーシャギーニット¥7,900／BARAK 渋谷109店

PROCESS


1

32ミリのコテですべて外巻きに
左右それぞれの毛を2〜3束に分け、32ミリのコテで全部外巻きにする。巻くのは耳下だけでOK


2

表面の毛にニュアンスをつける
少しずつ表面の毛を取って、32ミリのコテで根元までMIX巻き♪　1回の毛束は写真くらいが正解。


3

顔周りだけは内巻きにカール
引き続き少しずつ32ミリのコテでニュアンスを追加。顔周りだけは内巻きに巻いて動きをつけるよ♡


4

ワックスでくしゃっと仕上げ
ベビーオイルかワックスを手に取って全体にくしゃくしゃっとなじませる★　いい感じにツヤも出る

待ち合わせからかわいい私♥ ファー襟とケンカしない
上品三つ編みだんご♥

ファーみたいに彼のぬくもりに守られたい♡

襟元にボリュームのあるコートって、特にヘアとのバランスが難しい 彼との待ち合わせ時点からかわいい私でいるためには、おだんごがベストバランス！　サイドのツイストと顔周りのおくれ毛がポイントだよ♪


Side


Back

PROCESS


1

トップを結び毛を引き出す
サイドを残して後頭部の毛をななめに分け取って結ぶ。結び目側だけじゃなく前側も引き出すと◎！


2

サイドをねじってピン留め
おくれ毛を残してサイドを2分割してねじる★　少しほぐしたら①の結び目にピン留め。逆側も♪


3

全体を1本の三つ編みに
全部の毛を1本の三つ編みにするよ♪　きっちり毛先まで編んで、編み目は崩さなくてOK


4

三つ編みを結んで完成
③で編んだ三つ編み自体をぐるっと結んで、毛先をアメピンで固定。全体バランスを整えたら完成♥



ダンサー（29歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

厚手のもこもこニットには
スタイルよく見えるコンパクトな
編み込みだんご♥

360度写メ対応♡
急な写真にも慌てない✧

手が込んでるように見えるけど、編み込みさえクリアすればあとの手順は簡単♪　コンパクトにまとめてるから全身写真も小顔に写るし頭身が盛れて一石二鳥😽　写真を撮ることが多い女子会にぴったりだよ♪



チェックニットワンピース¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店

SCENE_02
デートよりも気が抜けない!!
女子会 Arrange♥

マウンティングの戦場、女子会😅　ここでは流行りのファッションアイテムを取り入れたり、スタイルアップや美容を意識したヘアをオススメ♪


Back


Side

PROCESS



1 編み込み～三つ編みを2本作る
全体を左右に分けてそれぞれゆるく編み込み、毛先まで三つ編みにする。さらにほぐしておくよ😽

2 おさげ2本をひとつにまとめる
①をうしろでゴムで結ぶ★　この手順をはさむことで、次のおだんごが格段に作りやすくなる!!

3 おさげを丸めてピンで留める
おさげを片方ずつくるくる丸めてピン留め♪　ゴムの結び目に刺すように留めると安定するよ♡

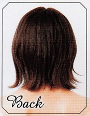
4 もう片方もピン留めして完成
逆側も③と同じようにおだんごにする。最後におくれ毛など全体のバランスを整えたら完成✧

カラオケでオールしても
乱れない！崩れない！
顔周り裏編み外ハネボブ♥



ピンクワイドリブトップス¥6,900／BARAK 渋谷109店　シルバーヘッドチョーカー¥1,500／Osoin（お世話や）


Side


Back

ボブでもできるタイトとラフのハーモニー♥

何かとカラオケの機会が多い年末年始。久々に会って楽しくなった勢いでオールしちゃうことってない?　そんなときにオススメしたいのがこのアレンジ♪　タイトな裏編みとラフな外ハネで、オシャレも叶うよ♡

PROCESS



1 顔周りをタイトな裏編にする
トップをセンター分けにして、顔周りの毛を裏編みにしていく♥　タイトに編めるから裏編みが◎😊

2 耳うしろからは三つ編みにする
耳うしろまで編んだら三つ編みに切り替えて毛先まで編んで結ぶ。逆サイドも同じようにしてね★

3 編んだ毛をゴムでひとつ結び
②で編んだ2本の毛をゴムでひとつに結ぶ。短くて結べない場合はサイドにそれぞれピン留めして♪

4 アイロンで外ハネに仕上げ
最後にストレートアイロンで毛先をラフに外ハネ♥　スプレーで仕上げれば持ちが良くなって安心！

ハットに巻き下ろしじゃ芸がない♪
あのコと差をつける
片寄せ3段くるりんぱ♥

みんな大好き女優帽♪　だけど、集合した時におんなじスタイルだとちょっと気まずいよね💧　ゴム3本でできるくるりんぱなら、簡単にできてコーデにも差がつけられる😊　もちろんハットなしでもかわいいよ♡


Side


Front



ゴム3本でできる簡単ヘアで脱ワンパターン😊

ベージュ金具付き女優ハット¥5,500／DaTuRa 渋谷109店

PROCESS



1 サイドにひとつ結びしてくるりんぱ
顔周りのおくれ毛を多めに残し、サイドに結ぶ。結び目の上に穴をあけて毛先を外側から内側に通す。

2 くるりんぱをほどよくほぐす
①のくるりんぱの表面の毛を引き出してほぐす。このとき耳に毛がかぶさるように調整するのが◎！

3 ゴムに毛を巻きつけて隠す
裏側の毛を細く取って結び目に巻きつける★　ゴムを浮かせて毛先を入れ込んだら、ひとつめ終了♪

4 くるりんぱを2回繰り返す
①～③を2回やり、毛先は長めに残す♪　最後におくれ毛をアレンジにかぶせて立体感をプラス✧

ベレー×マスタードは
パリジェンヌを気取って
くるくる前髪+ツイストだんご♥

旬なアイテムとカラーで攻めるなら、とことん気取ってみるのも手♥ ベレーありきの計算しつくされたアレンジだよ😊 細めのコテがない場合は、細かい三つ編みを作ってアイロンでプレスしてクセづけても😊

ベレー合わせなら斬新な前髪もマッチ★







専属モデル(32歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

ベレー帽¥3,900/BARAK 渋谷109店

PROCESS



1 サイドで1本に結んでねじる
トップを7：3に分けて3側の耳うしろで1本に結ぶ。結んだ毛をねじって表面の毛を引き出す★



2 ツイストだんごを作ってピン留め
そのままねじってツイストだんごを作る。普通のおだんごにするとベレーがかぶりづらいので注意!!



3 前髪を細めのコテで巻く
19ミリのコテで前髪をMIX巻きにする。細めのコテのほうが前髪がくるくるになってかわいい♡



4 ワックスとオイルを前髪に
ワックスとベビーオイルを1：2で手によくなじませる。前髪をよくほぐしてベレーをかぶって完成!!

「どうやるの？」って聞かれたい♥
手が込んで見えて簡単
三つ編ミルフィーユ♥

女子会といえば最新の美容情報交換会♡ ヘアアレンジも話題になれば鼻が高い♪ このアレンジは手が込んで見えるけどほぼ三つ編みだけで作れるのがポイント😺 エクステをつけてたり毛量の多いコにぴったり!

スイーツに舌鼓打ちつつ美容談義に花が咲く♡



ビジュー付きオフショルニットワンピース¥6,900/DaTuRa 渋谷109店

専属モデル(34歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜





PROCESS



1 下側を残して後頭部を結ぶ
左耳上と右耳下を結んだラインより上の毛を、左のこめかみの少し下で結ぶ。結んだ状態が写真♪



2 ①の毛以外で三つ編みを2本作る
①で結んだ毛はそのまま、残りを左右に2等分して2本三つ編みを作るよ♪ 写真が編み終わり♥



3 三つ編みをクロスしてくぐらせる
②で作った三つ編みを①の結び目の根元あたりにくぐらせる。それぞれ逆サイドに通す感じで!



4 3つの束でさらに三つ編みをする
①と三つ編み2本でさらに三つ編みを作る。3本がなるべく均等になるよう①の毛束で調整して。

久々に会っても「老けたね…」
って言われない!
リフトアップ高めポニー♥

同窓会とかも多いこの時期。何年ぶりかで顔を会わせる友人に言われたくないのが「老けたね…」のひとこと! きっちり高めポニーで頭皮も輪郭もしっかり引き上げて、数年前の自分を取り戻そう♡

潔い1本結びで美とかわいさの一挙両得♪







美の伝道師(31歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

ベージュフリンジノンホールピアス¥1,300/Osewaya(お世話や)

PROCESS



1 アゴ上げ状態で毛を集める
顔周りにおくれ毛を少し残して、毛を後頭部にかき集める★ このとき必ずアゴは上げたままで!



2 極力高めでひとつ結びにする
襟足がゆるまないよう注意して、高い位置でゴムで結ぶ。極力リフトアップを感じるところで。



3 毛束でゴムの結び目を隠す
結び目の下側からひと束毛を取って、結び目にくるっと巻きつけてアメピンで毛先を留める★



4 顔周りをアイロンで巻く
最後にアイロンで顔周りの毛にニュアンスづけ♡ 挟んでひと巻きしたらするっと抜けばOK!

子供と公園で遊ぶときにもかわいく♥
耳隠しスヌード一体
防寒完璧三つ編み♪

公園で遊ぶのがママには億劫なこの季節…。でも首元もあったかくして耳も隠したこんな寒さ対策が万全なアレンジなら思う存分はしゃげるよね♪　ママ友に会っても気まずくないオシャレ感もあるよ☺



子供と一緒に走り回れるママ向けヘア☺

PROCESS



1 後頭部から編み込みに

ざっくり毛を取り、後頭部から編み込みにしていく。顔周りは少しおくれ毛を残しておくよ☺



2 耳は隠しつつ編み込む

ポイントとしては、編み込んでいく時に耳にふんわり毛をかぶせておくこと！　凍えないで済む♪



3 耳下から三つ編みにする

耳の高さくらいまで編み込んだら三つ編みに切り替える★　毛先はゴムで結んでおくよ♪



4 シルエットをひし形に

首下は崩さず、トップの毛を引き出して整える。スヌードをかぶって三つ編みを通したら完成！



Back



Side

SCENE_03

ほどよく気を抜かずにいたい♪

ご近所Arrange♥

大した用事じゃないとしても、ふらっと出たが最後、誰に遭遇するかわからないのがご近所！　さほど手間をかけずに、でもこなれ感のあるかわいいアレンジを提案します♡



5分でできる簡単ヘアであの人のハートをGET✧

ゴム3本!! ちょっとコンビニでもあの人に幻滅されない
こなれくるりんぱ♥

ちょっとコンビニ…と気を抜いたときに限って、ときどき見かける気になるメンズに会っちゃったりするご近所あるある💧　このアレンジならゴム３本&所要時間５分でできるから、試しておいて損はナシ!!



Side



Back

PROCESS



1 耳うしろをくるりんぱ

まず耳前の毛を残して、後頭部を襟足でひとつ結びに。続いて結んだ毛を1回くるりんぱ★



2 耳横をねじってくるりんぱ

①で残した耳前を左右それぞれ2つに分けてねじっていき、①の結び目あたりで結んでくるりんぱ♪



3 ①②を重ねてくるりんぱ

②の毛束を①の結び目の上にくぐらせるようにしてさらにくるりんぱ！　①と②を合体する♥



4 毛束をひとつにまとめる

①と②の毛束をゴムでひとつに結ぶ。最後にゴムが見えないよう毛を引き出したりして整える★



オーダー方法♥

カットは重めのローレイヤースタイル★　ストロークカットで毛量を調整して、巻いたときに束感が出やすくしてくれてるよ♥　前髪はあごラインの長さ♪　色はセピアベージュのトーン14で、カラーでできる最大限の明るさ☺

行ってるサロン♥

RISELxoxo（リゼル キス）
担当:浅野宏明さん
㊟:東京都渋谷区宇田川町35-6 下田ビル2F
☎:03-5456-9565
㊡:水曜日
料金:カット¥4,320～、カラー¥5,940～



オーダー方法♥

ヘアはもちろん歌舞伎町のグラムエスで、担当は菊地さん♪　カラーは髪が傷まないようブリーチなしの外国人風ハイトーンアッシュ。カットはトップに少しレイヤーの入った、ローレイヤーのロングスタイル♥　全部地毛だよ✧

行ってるサロン♥

Glam S（グラム エス）
担当:菊地琢磨さん
㊟:東京都新宿区歌舞伎町2-22-1 ホテルシェーナ1F
☎:03-6233-8309
㊡:日曜日　※ヘアメイクのみ23時まで営業
料金:カット¥5,000、カラー¥9,000



オーダー方法♥

いつも通ってるサロンは渋谷のエリーツ♥　舞台なんかのときにもお世話になってるよ☺　カットは動きが出るように少しレイヤーの入った前下がりボブ♥　カラーはショコラブラウンで大人に✧　担当はヨネさんです♪

行ってるサロン♥

elyts（エリーツ）
担当:米澤祐太さん
㊟:東京都渋谷区宇田川町34-6 M&Iビル5F-A室
☎:03-6883-8494　㊡:月曜日
料金:カット¥4,900、カラー¥6,900、TOKIOトリートメント¥5,900

サロンに行く時の参考にしてね♥

お姉さん7人のヘアデータ

登場した７人のカット、カラー、エクステ、サロン情報を一挙公開♪　真似すればアレンジの再現率も上がるかも♥

うしろ姿に愛を込めて♥
未来の旦那さまをゲットできるかな？
婚活ハーフUP♥

婚活パーティーが気になるお年頃の姉世代♪　品のあるハーフアップがいいけどそれだけじゃ無難すぎる…！という人にオススメしたいのがこのアレンジ♪　さりげないハートマークで自分にエール♡

PROCESS



1 後頭部を編み込みにする
トップをセンターで分けて後頭部を耳の高さまで編み込みに♪　そこから毛先までは三つ編み。



2 ①を丸めてピン留め
①の編み表面を少しほぐしてから、外巻きにくるくる丸めて、毛先は残して2カ所でピン留め。



3 逆サイドも丸めていく
②と同じ要領で、逆サイドの毛束も丸める🐱　上側2カ所を地肌に刺すように留めると安定♪



4 ハートを閉じて完成！
②と③で残しておいた毛先を結ぶ。結ぶ位置が下すぎるとハートが不格好になるから要注意!!







前は上品うしろは肉食
気合を込めていざ出陣😊

ボルドー袖レーストップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店

SCENE_04
大人に品よくおめかししたい♡
パーティーArrange♥

25歳以上ともなれば、改まった場ではそれなりの品格が求められるもの✧　TPOもふまえつつ、かわいさも忘れてないこんなパーティー用アレンジはいかが？



ちょっとお高めな女を演出✧
ねじねじだけでできる
塔の上のラプンツェル♥

結んでねじってピン留めするだけでできちゃうのに、パーティー映えもする簡単高見えアレンジ♪　編み込みもいらないしほぼ巻かなくていいからぶきっちょさんでもOK！　肌見せドレスとの相性も◎♪

髪を梯子に私だけの
王子様が現れてほしい♡

ホワイトオフショルニットワンピース¥6,990／RESEXXY 渋谷109店　2連チョーカーY字ネックレス¥1,900／Osoin（お世話や）





PROCESS



1 後頭部の毛を結ぶ
まずは後頭部の毛をななめに分け取って、うしろでまとめる★　耳くらいの高さで結んでおくよ。



2 サイドをねじって留める
サイドの毛を2等分してねじり合わせる。①の結び目に巻きつけてピン留めし、逆サイドも同様に。



3 2段目のねじねじを作る
耳うしろの毛束を②と同量取って、ねじってピン留め。逆サイドも同様にねじって交差させる♪



4 残りの毛もねじねじする
最後に残った毛束も2等分してねじり合わせ、ゴムで結ぶ。ねじり目をほどよく崩して完成✧



オーダー方法♥
前髪をサイド長めのラウンドカット、シールエクステ80本で重めのレイヤースタイル★　ブリーチなしの透明感UPのイルミナカラーでスモーキーベージュに♪　さらにイルミナCCヴェールトリートメントで外国人風スタイル✧

行ってるサロン♥
CARRY（キャリー）
担当:小柳昌洋さん
㊟:東京都豊島区池袋2-44-2 TISビル2F
☎:03-3971-8220 ㊡:なし
料金:カット¥5,000、メンテナンスカット¥1,980、エクステ80本以上でシングルカラー+トリートメント無料



オーダー方法♥
頻繁にカラーするから、ハイブリッドのブリーチでダメージを軽減してる😊　エクステはスーパーロングのシールエクステを42本と、耳うしろは編み込みエクステを18本つけてもらってる♪　担当はきょんちゃん♡

行ってるサロン♥
LAPIS（ラピス）
担当:守屋恭子さん
㊟:東京都渋谷区道玄坂2-6-1 岩崎ビル4F
☎:03-6416-4528　㊡:なし
料金:カット+カラー+トリートメント¥19,440、シールエクステ1本¥500、編み込みエクステ1本¥350



オーダー方法♥
ブリーチをしない赤味を生かしたベージュで、くすみを足して透け感のあるカラーにしてもらったよ♥　シールエクステと編み込みエクステを各20本ずつつけてる♪　水素トリートメントもしてもらって髪の毛がつるつるに✧

行ってるサロン♥
CARRY（キャリー）
担当:古山博之さん
㊟:東京都豊島区池袋2-44-2 TISビル2F
☎:03-3971-8220　㊡:なし
料金:カラー¥7,560、シールエクステ1本¥500、編み込みエクステ1本¥560、水素トリートメント¥8,400



オーダー方法♥
ベースは重さを残したローレイヤーで毛先はセニングで動きやすく♪　カラーはブリーチなしで黄味を抑え暗くなりすぎない10トーンのヌーディーベージュ♥　エクステは2種類を交互に30本つけてボリュームと立体感をUP。

行ってるサロン♥
Fi-Ne（フィーネ）
担当:菊地遼磨さん
㊟:東京都渋谷区神宮前4-31-11 原宿TKビル5F
☎:03-6438-9233　㊡:第1・3・5火曜日
料金：カット¥6,480、カラー¥6,480～、エクステ30本¥12,000

ヘアメイクアップアーティスト嶋田ちあきさんプロデュース!!

BRILLIAGE（ブリリアージュ）で旬の大人顔になる♥

スキンケア直後のような透明感とキレイな血色感にこだわって作られた“ブリリアージュ”。ヘアメイクアップアーティスト嶋田ちあきさんが「本当に使いたいものを作った」というこだわりのメイクアイテムたちは、どれも優秀なものばかり! 嶋田ちあきさんのメイクアップアカデミーを卒業したヘアメイクアップアーティスト松本真由子さんに、その実力を見せてもらいました♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　**HAIR&MAKE**_Mayuko Matsumoto　**MODEL**_Keiko

ブリリアージュアイテム紹介



D. アイブロウペンシル ¥1,800　まゆげ1本1本まで描きやすい究極な細さ0.9mmの繰り出し式ペンシル。パウダーのあと、眉尻をナチュラルに仕上げるのに◎。

E. ヴェルヴェット ルージュ03（コーラルピンク系ベージュ）¥3,200　スフレのような感触、シアー&マットな質感のルージュ。直づけで発色よく、指でのばせばナチュラルと濃淡も自在。

C. アイブロウパウダー ¥3,800　肌や髪色に合わせやすい2色セット。粒子が細かいパウダーが肌にフィット。付属のチップとブラシで自然に仕上げることが可能。

B. パウダリーファンデーション オーセンティックウーマン ¥7,500　ファンデ、チーク、ハイライトが一体となったパクト。W保湿製法で冬も乾燥知らず。

A. メイクアップベース フェイスレスポンサー ¥4,300　黄ぐすみを消して肌をワントーン明るくするピンク系ベース。重ね使いでコンシーラーにも。

アイテムの詳細&購入はコチラ♡→http://www.brilliage.jp

PROCESS

1 Base



Aを指で点々と置き、内から外へのばす。肌のくすみや凹凸は下地でならすのが嶋田理論。気になるところは少量を重ねづけ。

2 Foundation



Bのファンデは、ブラシで肌を磨くようにくるくるのせる。マットすぎず、フィット感のある軽い仕上がりに。

3 Cheek



Bの下段右、チークで自然な血色をプラス。黒目と小鼻の交わるポイントから指1本分上にまが玉状にのせるのがベスポジ。

4 Highlight



Bの下段左、ハイライトを目の下&Tゾーンにゾーン ON。ピンク系の色味で温かみと血色のある肌仕上げに。

5 Eyebrow



まずはCの薄い色でまゆげを形取り、濃い色で足りないところを埋める。次にDで眉尻を整えればまゆげが完成。

6 Lip



Eのルージュは、中央にぽんぽんとのせ、指でなじませて自然な仕上がりに。表面マットなトレンド感ある唇に。



難しい使い方はなし！
肌のアラをなかったことに

Let's 1min. try!!

ながらも時短もあわせワザ！
毎日ワンミニッツの積み重ねが未来の自分を変える！

1分間美容

仕事に、家事に、育児にと、毎日忙しいお姉さん世代だからこそ、パパッとできる簡単美容法は大事♡　たった1分でも積み重ねれば膨大な時間に✧
空き時間や最新アイテムを使った、みんなのこだわり美容を一挙紹介！

PHOTO_Yoshinobu Bito　HAIR_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Chie

※誌面に掲載されている美容法はクチコミ、アンケートをもとに作成したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。



色気も欲しいけど、宇宙人みたいなデカ目逆三角の顔も欲しい♥

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

弥生はシュッと刺さるようなアゴにしたいから、毎日顔筋鍛えてる♥

ファッションよりもメイクが好きだから、ボディラインを気にするよりも、顔の美容法に敏感😊　最近は特にフェイスラインが気になっていて、顔筋トレを集中的に実践中😊　刺さりそうなぐらいにシュッとしたアゴにしたい！　しかも自力で!!　だから毎日顔筋を鍛えてます♥

1 「あいうえお体操」はお風呂の中での日課に♥



顔筋を鍛える定番「あいうえお体操」は、湯船に浸かりながら毎日やってる♥　「あ」で4秒、「い」で4秒とゆっくりめに、3回繰り返すよ♪　やるタイミングを決めると毎日続けられる✧

2 電車の中でこっそり膝裏リンパを刺激😊



電車の移動中に、脚がむくんでるな、と思ったら、つり革につかまって立ったまま、片方の膝でもう片方の膝裏のリンパをグ〜ッと押す😊　まわりにバレずにできるからおすすめ！

3 目のまわり（眼輪筋）を鍛えてたるみ防止♥

寝る前に目まわりの筋肉も鍛えてる♪　鍛え方は2種類✧　指で目の横を引っ張りつつギュッと目を閉じる方法と、8の字に目を動かす方法♥　どちらもしっかり眼輪筋に効いてる感じ！



目を8の字を描くようにゆっくりと動かす✧　目のまわり全体の筋肉を使うよ♪

①目を開けた状態で、指で目の横を軽く外側に引っ張り、ギュっと目を閉じる😺　10〜15秒キープ！　②ゆっくり目を開く♥　目の下に特に効く✧

4 お手軽スムージーでデトックス♥



朝の水分補給とビタミン補給を兼ねて、ヨーガニックのスムージーを飲むようにしてる♪　青りんごみたいな味で美味しく飲めるし、腸活にもなるからダイエットにもおすすめ！



美の伝道師（31歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

着圧は最強のながら美容!!　2018年も布教活動続けます♥

(共通)LUNATIC LEMONY LOLLI POP　クラシックダイナーガール¥3,900／クリアストーン

咲は半身浴直後の1分間で完全にむくみを取り去る✧

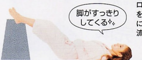
半身浴直後は血行がよくなっていて、むくみが取れやすいから、このタイミングでしっかり汗を絞り出すことが大切！　さらに、日中はメディキュットが必須😊　朝起きたら、肩甲骨を動かして代謝アップしながら、全身鏡でボディチェックも欠かさない✧

1 半身浴直後は汗を完全絞り出し♥

半身浴直後はすごく暑くて汗をかいてるけど、ここで体を冷やしちゃダメ！　すぐにバスローブを着てさらに汗を絞り出し😊　椅子に脚をのせてリンパを流すとさらに効果的♪



バスローブを着て、両手で強く握るようにマッサージ✧　最後の1滴まで汗を絞り出す😊



半身浴後のタイミングの脚上げは、リンパの流れがよくなっていてむくみが取れやすい♪

2 食べる時、運動する時はサプリをお守りに♥



「食べてもDiet」は、太らないためのお守り的な存在♥　DHCのカルニチンは、半身浴前とジムの前に✧　最近は歩く量も増やしていて、歩く前に5粒飲んでる😊

3 いつでもどこでもメディキュット✧



普段はいつでもはいてる♥　デートがあるときもギリギリまではいていて、タクシーの中で脱ぐ！ぐらいの勢いで😊　半身浴後に脚上げできないときもすぐメディキュットで✧

4 朝はボディチェック&肩甲骨を動かす♥

朝起きたら、まず鏡の前で脱ぐ✧　そして背伸びしたり肩甲骨を動かしたり、しながらボディチェック！　きちんと見ないとその日の状態がわからないし、脱ぐと食欲が減ったりする😊



ひじを前に出した状態から、肩甲骨を引き寄せるようにひじを回す♪　朝の代謝アップ♥



両肘を手でつかむように組んで背伸びする♥　そのまま左右の脇をゆっくり伸ばす✧



ダンサー（29歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

RIRIは無添加＆オーガニックで体の中から肌改善する♥

最近、肌って食べ物が一番大切で、化粧品は安いものでも平気じゃないかな？ って思うようになった😊 だから添加物が入っているものはほとんど口にしなくなった！ ちなみに食事は基本的に1日1食にして、好きなものを食べることに♪ 足りない栄養素は栄養補助食品で補給♥

1 首の後ろを揉んでコリをほぐす✧



首の後ろを優しくマッサージすると、顔の血行がよくなってくすみが消える✧ 首の後ろはストレスでも固くなって、リンパの流れがつまることがあるので、ストレス解消にも♥

2 頭のツボを刺激しつつ頭皮マッサージする♥

頭皮マッサージはたるみ防止にもなるし、頭頂部や耳上のツボを押せばむくみもとれて顔色もよくなる♪ セットする前の1分間にプラスして、頭のコリもほぐすように意識してる✧

3 モリンガドリンクでアンチエイジング✧

コスメキッチンのモリンガパウダーを、牛乳やアーモンドミルクに入れて飲んでる♪ モリンガはポリフェノールやビタミン、アミノ酸など栄養が豊富！ アンチエイジングにおすすめのアイテム✧

デトックスにも♥

4 朝や昼は酵素ドリンクやスムージーで栄養を♥

美食スタイルデリのクレンズドリンク アプリコット（右）は、炭酸やジュースで割って朝飲む✧ 小腹がすいたらセブンデイズカラースムージー（左）で♪ 肌の調子もよくなる😊

5 多色パレットを使ってメイクを時短する✧

シャドーとフェイスカラーは指でのせて1分で完了♪ エチュードハウスのパレット（上・下）は迷わずグラデができるし、PRM3Dフェイスパレット（中）は簡単に立体感が作れる♥

6 薄メイクの時のワンポイント涙袋♪

急いでメイクして何か物足りない…と思ったら、エチュードハウスのティアーアイライナーで涙袋をキラキラに♪ パッと華やかな印象になる！ 化粧直しする時も活躍してる♥

7 寝るときは足元に枕をセットしておく♥



足を心臓よりも高くして眠ると、むくみがとれて美脚になれる✧ 寝返りを打って外れてしまっても気にせず😊 就寝前の時間が大切！ 丸めたバスタオルやクッションでもOK！

メリはヘアやメイクを工夫してきれいを作る時短美ママに★



TOKYO NADESHIKO
ブロガー（37歳／東京都）
バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

育児に、家事に、仕事に…と毎日がてんやわんや♪ 特に朝は時間がないから、ヘアもメイクもとにかく時短優先😊 だけど手抜きには見えないように、どうすれば早くきれいにできるか、常に考えてる😺 ちなみにメイク時短の一番のコツは、立ったまますること！ 手が早くなる✧

1 人気のリラクシーヘアをお手軽に作る方法♥

艶ゆるな旬ヘアは時短で作れる♪ ①オイルスプレーを全体に吹きかけ→②ドライヤーで空気を入れる→③下を向いてソフトスプレー→④手ぐしでまとめて毛束を引き出せばOK♥

完成

作り方



2 下唇に影を入れてふっくら見せる♥

下唇の中央のくぼみに、シェーディングで影を入れると、リップがぷっくりして見えて今っぽい顔になれる✧ シェーディングはM・A・Cのスキンフィニッシュを使ってるよ♪

3 朝起きたら白湯を飲んで腸活する✧

白湯はレンチンで温めて、やっぱり時短に😊 起き抜けに一杯飲むと、内臓が温まって、代謝がアップ♥ 便通もよくなって、むくみ解消にもなるのでダイエットにおすすめ✧

奈々はホットヨガにハマってしなやかボディに改造中✧



名古屋まつ毛専門店
グランデアイズ代表（36歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

ずっと筋トレ重視で体を作ってきたけれど、最近、もう少ししなやかなボディラインになりたくて、インナーマッスルを鍛えるため、ホットヨガに通い始めたら、気持ちよくて大ハマリ😊 ジムを週1に減らして、その分ヨガを仕事の合間や自宅でも取り入れて、スタイルキープしてる♥

1 メイク落としと保湿が同時にできる化粧水♥

飲んで帰ったり、仕事で疲れたり…夜メイクを落とすことすら面倒くさくなったら、保湿ができるビオデルマのサンシビオH2O Dで✧ メイクを落としつつ、乾燥肌もしっかり保湿できて助かってる！

2 空き時間に1分間！ ヨガポーズをキープ😊

今は1日3回行くほどホットヨガにハマってる✧ そこで覚えたヨガのポーズを、仕事の空き時間や自宅に帰ってからもやってる😊 ねじりのポーズとヒップアップに効くポーズは定番！

内臓も活性化！

ねじりのポーズはウエストのくびれ作りに♥ ポーズをとりながら深呼吸をするのがポイント！



ヒップアップに効くポーズがコチラ♪ 深呼吸しながら左右交互に15秒ぐらいキープ！

3 輪ゴムで耳を刺激して小顔になる😊

輪ゴムを調節して耳にかけて、咬筋というエラ部分にある筋肉のコリをほぐして小顔に✧ ゴムは2重にしたり、結んだりして耳たぶが軽く引っ張られる程度の強さに♥

4 寝る前の眉ティントで翌朝の眉メイクを時短♥

K-パレットのラスティングアイブロウティントを塗ってそのまま寝ちゃう♪ しっかり着色するから、最低3日間は持つ✧ 寝る前の1分間で翌日からのメイク時間が短縮できる！

Let's 1min. try!!



運動は苦手だし、時間もないから美容アイテムを厳選♥

会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人
寿リリカさん

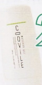
リリカはらくちん美容アイテムでお手軽ケア♪

仕事と子育てでゆっくり自分のケアにかける時間がとれないので、手間なし美容しか続けられない… できるだけ簡単にできるアイテム頼りに どこでも飲めるサプリや、塗るだけでOKのスリミングジェルとか、クチコミ評判のいいアイテムはネットでポチッと注文しちゃう♥

1 塗るだけで顔が引き締まる美容液♥

小顔骨格矯正で話題のアゴラのライズ美容液は1.2万円ぐらい✧ 本当に塗るだけでキュッと引き締まる! デコルテまで塗るとさらに効果大♥ お化粧前のひと手間で小顔に





2 運動は苦手なので…塗るだけダイエット

ウエストにも、二の腕にも全身に使えるマッサージジェルのクヴィーレ♥ ベタつかずにサッと塗れるし、グレープフルーツ系の香りも好き! むくみが取れてスッと引き締まる感じ✧

3 アンチエイジングはサボテンサプリで♥

美肌成分がギュッと詰まった、世界初のサボテンを原料にしたサプリ、バーバンクオール 1回分の個包装で持ち歩きやすいし、顆粒状でそのまま食べられる、水なしOKタイプなのがいい♪



4 肩甲骨を動かして代謝をアップさせる

立ったままだし、大げさな動きじゃないからどこでもできる 肩を斜め上45°に持ち上げてから、肩甲骨同士をくっつけるように肩を後ろに引き下げるだけ♪ コリもほぐれる♥





息子がトレーナーがわり 一緒に遊んで筋肉ママに♪

ママブロガー（26歳／東京都）既婚・息子1人
一条マリカさん

マリカは子供をあやしながら毎日筋トレ✧

息子が1歳2カ月になりました♥ 現在の体重は約9.5kg! この重みを利用して、毎日あやしながら筋トレしてます✧ 息子もごきげんでママも楽しくて、特別なことはしなくても十分鍛えられる ただ、持ち上げるにはそろそろキツい重さになってきたかも…

1 「たかいたか〜い♪」で二の腕を鍛える♥

赤ちゃんの両脇を支えて、頭の位置より高く持ち上げる「たかいたか〜い♪」♥ 二の腕がすごく鍛えられる✧ 3秒ぐらいかけてゆっくりと上げ下げするとニの腕に効く!



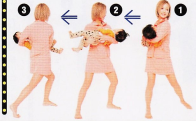
2 抱っこしながらスクワットする

抱っこしたまま、足を前後に大きめに開いて、3秒かけて腰を下ろして、3秒で元に戻るだけ! 上下に動くのが楽しくて、息子のお気に入り♥ 5回ずつで足を入れ替えるよ♪



3 赤ちゃんを横抱きしてウエストひねり♥

ウエストのくびれを作れる、ウエストひねり✧ 赤ちゃんは胸位置で寝かせるように抱いて背筋を伸ばし、左右にできるだけ腰をひねる 猫背にならないよう注意を



りんかは簡単美容をこまめに取り入れて長続きさせる♥

難しいことは続かないから、ホームケアは簡単美容にいろいろトライして、自分に合うものを長く続けるようにしてる♥ そして最近は加圧トレーニングも始めました! 禁酒もして、歩くことも意識して…2018年は健康な体で美容リセットをしていきたい✧



美容オタクが高じて試した美容法は数知れず!

美容薬学検定勉強中（31歳／埼玉県）バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん



1 専用の美容家電で唇をスペシャルケア✧

HITACHIのリップクリエNT-700を使って、スペシャルなリップケアを♪ 美容液にオバジのダーマパワーX リップエッセンスを塗って使えば、あっという間にふっくら潤う♥



2 目覚めてすぐにグーパー運動する✧

目覚めたベッドの中で、仰向けになり手と足のグーパーを5秒ずつキープしながら、5〜10回繰り返す♥ 脳が刺激されてすっきり目覚められるし、血行がよくなる✧



3 脚上げ&足首前後でむくみをリセット✧

寝る前にベッドの上で脚を上げて、足首を伸ばして5秒、直角に曲げて5秒キープ♪ これを数回繰り返すとむくみがリセットされて脚スッキリ 足首も細くなる♥



4 耳を指でグリグリ♥ツボ刺激する!

耳にはたくさんのダイエットや美肌、小顔など、いろんなツボが集まっているので、ツボを刺激するよういろんな場所を指でグリグリ♪ 引っ張ったり、まわしたりするとむくみが取れてすっきりする!



5 買い物帰りは二の腕筋トレを✧

買い物袋を持っている時は、二の腕の後ろ側の筋肉を意識して、15〜30回上げ下げする これを左右2〜3セットで二の腕を引き締める✧ 荷物の重さによって回数を変えてる♪



6 シートでササッと洗顔&クレンジング♥

朝洗顔する時間もないほど寝坊した時には、洗顔&スキンケアができるズボラボのふき取り化粧水シートが大活躍! 1分で朝のスキンケアが終了する✧ クレンジングができる夜用も便利♥





さちはPAOでたるみが気になるフェイスラインをリセット中♪

家の中ではいつもフリフリ♪ 息子も一緒に楽しんでる♥

栄養士&ネイルアーティスト（31歳／群馬県）独身・息子1人
流河さちさん

美容クリニックで「ボトックスは年齢的にやめたほうがいい」って言われて、逆に使ったほうがいいと薦められたのがPAO😋 まずは顔筋を鍛えたほうがいいみたいで、今時間を見つけて続けてる♥ フリパラ体操はTVで見てやってみたら楽しくてもう1カ月ぐらい続けてる✧

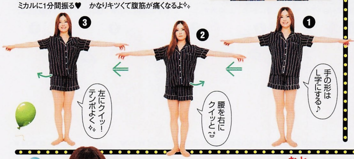
1 PAOを毎日1分間♪ 重力に勝つ顔に😋

最初はくわえる力も弱いし、動かし方もぎこちなくて、頬もすぐに痛くなって1分間も続けられなかった💧 想像以上に顔の筋肉を使うことにびっくり😋 今は1分間スムーズに続けられるようになった✧



2 フリパラ体操で体幹を鍛える😋

膝を揃えてまっすぐ立ち、足はかかとを揃えて90°に。両腕は床と水平に伸ばす♪ 手を床と水平に広げて腰をリズミカルに1分間振る♥ かなりキツくて腹筋が痛くなるよ✧



ユウキは自己暗示と難消化性デキストリンでダイエット♥



効果があると思ってやるから1分間でも結果が出る😋

バー店員（29歳／東京都）独身・子供なし
矢野ユウキさん

食べる時は「これはカロリー0だ」と思い込み、血糖値を抑える食物繊維「難消化性デキストリン」を摂取♥ アラサーになって太り方が変わって、今までつかなかったところにお肉がつくようになったから、頭の中、体の中から太らないようなダイエット法をプラスしてる✧

1 ずっとリピしているスリミングローション✧



塗るだけで脂肪、むくみがとれるCタイトニング♥ これを塗り込むと、むくんでいた脚がキュッと引き締まってくれる✧ 約4万円と高いけど効果大! 大切に使ってる😋

2 ティントグロスでリップの色落防止♪



ディオール アディクト リップティントは、発色がよくて、色落ちしない♥ ティッシュオフすれば、すごくナチュラルな仕上がりに♪ 化粧直しの回数が減るのでおすすめ♪

4 思い込みダイエットでなかったことにする😋

食べたり飲んだりするときに「これは全然太らない!」「生ビールは飲んでも太らないし!」と、とにかくポジティブに思い込む♥ プラシーボ効果を最大限に活用してヤセ体質に✧



3 糖質や脂肪の吸収を抑えて太りにくく✧

難消化性デキストリンはトウモロコシが原料の食物繊維♪ コーヒーやスープ、白湯にまぜて食事中か食前に摂ってる♥ 糖質や脂肪の吸収を抑えられるし、便通もよくなる✧





5 首まわしでリンパを流して小顔に♥

顔のむくみが気になる時は、リンパの流れがよくなるように首まわしのストレッチをしてる✧ 1周10秒ぐらいかけてしっかりまわして伸ばすのがコツ♪ 左右交互に1分間ぐらい続ける♥



乙（おと）は寝る前の1分間瞑想でストレスレスな快眠モードへ😋

実践していて一番おすすめしたいのは寝る前の1分間瞑想✧ 睡眠の質を上げることができて、お肌の調子がよくなるのはもちろん、ストレスも解消されて、ポジティブ思考に😋 前ならイライラしてたことも気にならなくなって…性格が穏やかになった✧ 睡眠は本当に大切だと実感♥





ヨガとエステティシャンの知識を生かして美活します♥

エステティシャン（27歳／埼玉県）独身・子供なし
水原乙さん

3 1分間ヨガの瞑想ポーズで無になって睡眠導入✧

目を閉じて頭の中をからっぽに♪ これだけできれいを作る快眠に♥ ただ慣れないと何も考えないようにするのが難しいかも💧 ヒーリング音楽をかけると無になりやすい😋



1 まつ育アイテムで自まつを強く濃く♥

パッチモ アイラッシュサポートを飲んだら、1カ月で抜けにくくなり、濃く成長♥ 毎日ケアのビーリングのアイラッシュコンディショナーはまつエクサロンで買ったもの♪



4 紫外線対策には冬も飲む日焼け止めを♥



外出時の紫外線対策は1年中欠かさずに! 冬はソルプリュスホワイトを飲んでる♪ 国産でカプセルが小さくて飲みやすいし、1カプセルで24時間効果が持続するところがお気に入り♥

6 目がむくんだ時のツボ押し応急処置✧

朝鏡を見て、目がはれぼったい時は目のツボ押しをする✧ ①眉頭にある攅竹（さんちく）と、②目の下にある四白（しはく）の2カ所をグーッと気持ちいいぐらいに押すと、目がぱっちりする♥



5 脚のむくみにはヴァセリンでマッサージ♪

ヴァセリンは滑りがよくなるからマッサージに使うのもおすすめ! むくみやすいふくらはぎを、足首から膝裏まで持ち上げるようにするとすっきりする♪ 冬の乾燥も防げるので一石二鳥♥



2 崩れたファンデのお直しにも使える部分用下地♥

エテュセのオイルブロックベースを使えば、皮脂崩れした部分を手早く1分できれいに直せる✧ 崩れた部分に塗って、ファンデと指で馴染ませるだけ♪ 上からパウダーを軽く載せれば完璧!



Let's 1min. try!!

あいは肌もヘアも保湿をたっぷり♥ 美の大敵、冬の乾燥と戦う✧

夏は紫外線だけど、冬は乾燥が髪にも肌にも一番怖い💧　冬はしっかり保湿できるアイテムをプラスして、肌荒れを防止してる✧　あと常に便秘症だから、お通じがよくなるサプリやスーパーフードは必須!　最近はタイガーナッツが一番のヒットアイテム♪



腸活してめぐりよく✧ うるおい肌で夫婦円満に♥

大城あいさん
美容室経営&アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）既婚・子供なし

1 ドゥ・ラ・メールの美容液にオイルをプラス✧

ドゥ・ラ・メールのザ・リバイタライジング ハイドレイティング セラム（右）にザ・リニューアルオイルをまぜて保湿力をアップ♥　しっとりして化粧ノリがよくなる✧



冬の必須オイル

2 朝のタイガーナッツで体の中から美肌に♥

朝イチはビタミンと食物繊維が豊富なタイガーナッツを5粒、コーヒーと一緒に摂ってる♥　甘みがあって食べ慣れるとおいしいし、便通がよくなって肌荒れも減った✧　カルディのタイガーナッツがおすすめ♥



3 冬はハンディミストでたっぷりうるおい補給♥

専用の美容液を入れてハンディミスト アイミー♥　室内が乾燥する冬になると持ち歩く物のひとつ✧　化粧水ミストよりもうるおいが浸透しやすく、きちんと保湿できる😸



4 一番即効性のある腸活サプリはコレ✧

1日3粒でヨーグルト30個分の乳酸菌が摂れる、山下漢方の乳酸菌粒。便秘の強い味方で効きが早い😆　90粒1,000円ぐらいと、お手頃で毎日続けられるところも魅力♥



5 持ち歩ける使い切りヘアトリートメント♪

ポーチの中に入れて持ち歩ける、洗い流さないトリートメント、エリップスヘアビタミン♥　外出先でパサつきが気になっても、コレを使えば1分で艶髪に✧　まとまりもよくなる♪



6 朝イチの背伸びでウエストを引き締め♥

手を組んで手のひらを上に向けて背伸びをして、脇腹を伸ばすように体を左右に倒すだけ😸　1分間背伸びすると血流がよくなって体温も上がるので、寝覚めもスッキリ♪



二度寝はしない😆

あずさ 梓は滞りがちな血行を促進するためにツボ押しや筋トレをする★



白米や肉は食べたくないけど 女ホルはもっと欲しい♥

菜採 梓さん
主婦&投資家（27歳／埼玉県）既婚・子供なし

実は偏食がすごくて、基本食べているのは野菜か魚か…お菓子😸　たぶんホルモンバランスが崩れてきていて、最近は肌荒れするし、クマもできやすいのが悩み💧　だけど嫌いな炭水化物や肉類は無理して食べたくない!　せめて血行がよくなるように、工夫してる😆

1 毛先ワンカールの時短ヘアアレ♥

時間がない時は、コテで毛先をワンカールして、クリップでハーフアップにまとめるとサマになる♪　1分では無理かもしれないけど、慣れると1分近くで仕上げられる♥



完成

2 ふくらはぎを階段で鍛える♥

ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれるほど、血流をよくしてくれる部分♪　階段を使った、かかとの上げ下げを1分間して鍛えることで、血行を改善♥　むくみや冷えもなくなる✧



2階に上がるついでに♥

3 目の下のツボを押してクマを消す😆

目頭、目の下中央、目尻の3カ所のツボを押して、目のまわりの血行をよくすると、クマが目立たなくなる♥　1分間で①〜③を5回ぐらい繰り返すとだいぶすっきり♪　血流って大事!



強く押し過ぎるのはNG

まなかはセルフケアで続けられるたるみ防止方法を模索中♪



バー仕事は睡眠不足💧 肌劣化には人一倍気を使う♥

まなかさん
北新地バー・ココムーン オーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし

ちょっと前の自分と比べて、一番気になるのが顔のたるみ!　重力に逆らえなくなってきたのかなって…💧　セルフケアで長く続けられる方法やアイテムを探してるけど、まだこれだ!と思えるものに出合ってない😸　今は自分でできるマッサージや保湿で対応してる♥

1 ほうれい線を薄くする方法2種を実践♪

放置したら年々深くなる一方だから、マッサージや顔体操で薄くなるように努力する😆　歪みも原因になるらしいから、頬杖をついたり、噛み癖をつけないように気をつけてる♪



ほっぺたをふくらませてほうれい線を伸ばす✧　ここで美容液を叩きこむのもおすすめ!

クリームを塗った後に、下から持ち上げるように指でマッサージ♪　軽いタッチで✧

2 ハンドマッサージでリフトアップする♥

顔は老廃物がたまると、たるみが進行💧　定番だけど、クレンジングするときにハンドマッサージを♪　1分間の簡単マッサージでも、毎日続けてできるだけめぐりをよくして、たるみを予防😸



3 泡パックシャンプーで頭皮マッサージ♪

泡立てたあと放置して、ダメージを回復させる泡パックシャンプーのビハール モイスト シャンプー♥　泡パックしている間に頭皮マッサージを1分間プラスすればたるみ防止になる✧



4 まつ育ができるクレンジングジェル♥

アイデザイナーが開発したシュールシルのクレンジグ シェリは、ヒアルロン酸配合でクレンジングしながらまつ育もしてくれる♥　まつエクの持ちもよくなる!　サロンで購入✧



5 ゴルフボールを踏んで足裏のツボ刺激😆

ゴルフボールを持ち歩いて、脚がむくだり疲れた時は足ツボ刺激♪　仕事で立ちっぱなしの時は、空き時間にこっそりやると、血行がよくなってむくみを和らげられる😆



ゴログリゴロ

Let's 1min. try!!

なりはチアシードと1分筋トレでダイエット！

スーパーフードのチアシードでダイエット中♥　朝は青汁のドリンクに、昼間に小腹がすいたらペットボトルの水に入れて飲み、夜はポン酢とまぜてドレッシングにもアレンジ！　小腹にたまるし栄養価も高くて美肌にも◎。黒より膨張率の高い、白のシアシードがおすすめ♥



ハマるとどことんのめり込む
年中無休のダイエッター♥

ダイエット講師（29歳／千葉県）独身・子供なし
矢沢なりさん

1 朝のチアシードドリンクは夜に作りおき

牛乳に青汁とチアシードと混ぜて朝食の置き換えに♪　前日に作っておくとチアシードがしっかり膨らむので、ボリューム感もあり♥　甘みが欲しい時ははちみつを入れる✧



＼朝のドリンク／

／栄養素の併せワザ＼

2 合掌ポーズでバストアップ♥

胸の前で手を合わせて、背筋をまっすぐに伸ばし、手のひらに力を入れる　息を吐きながら手のひらを15秒ぐらい押し合う♥　4回ワンセットで1分間のバストアップに♪



3 乾燥がひどいときは馬油を使ってケア✧

カサつきがひどい時はクリームの替わりに馬油を塗って保湿を♥　馬油は人間の皮脂に近くて、肌になじみやすく、すぐにお肌しっとりに✧　刺激も少なくて敏感肌もOKな優れアイテム♪



4 ココナッツオイルをコーヒーに入れる✧

ココナッツオイルは吸収されにくい油で、脂肪燃焼効果アリ！　コーヒーに入れて飲むだけで簡単ダイエットに♥　整腸作用もあるので、便秘の時に飲むとお通じもよくなる♪



5 TVを観ながらできる体幹トレーニング♥

①うつ伏せになってひじを立てて、腹筋に力を入れて体をまっすぐに。そのまま②正面向き、③仰向き、④後ろ向きと各15秒ずつ体勢をキープ✧　キツいときは秒数を少なくしてチャレンジ！



CHIHAは時間をかけずにながらと時短で最大限の効果を狙う✧

できるだけ時間をかけたくない派だから、ホームケアでは時短になるアイテムを使ったり、ながらでやっていることが多いかも！　ダイエットはジムが中心だけど、食べ過ぎないよう歯磨きで食欲を低下させたりもしてる♥　コーヒーをよく飲むからホワイトニングはとにかく必須！



デトックスを意識して
溜めない体でヤセ体質に♥

ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし
CHIHAさん

1 ホームホワイトニングはながら時短でマメに♪

オパール ホワイトニングジェルは市販では一番強い濃度の35%に！　メイク中や掃除しながらで、最後にLEDライトを当てて時短する　コーヒーを飲むからマメにやってる♥



＼3種の神器／

2 美容液ミストで化粧崩れを防ぐ♪

乾燥する時期は美容ミストを持ち歩いて、忘れずシュッシュッ♪　簡単保湿で化粧ヨレを防止♥　最近はアルビオン エクサージュ モイストリッチ セラムミストを愛用中✧



3 トレーニング中はBCCAを補給して効率アップ✧

ジムでのトレーニング中は脂肪燃焼系サプリ、ファイナルバーンを飲んで代謝をアップ！　ポカポカしてきて、燃えている感じがする　運動しながら効率よくヤセるならコレ♪



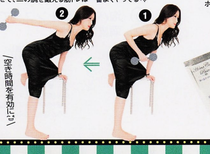
4 甘いものが食べたくなったら歯磨きする✧

歯ブラシセットはいつも持ち歩いて、外出先での食後はもちろん、甘いものを食べたくなったりしたらサッと歯磨き　食欲抑制になるし、ホワイトニングの効果も保てる✧



5 ダンベル使ってちょこちょこ自宅トレーニングしてる

部屋に2kgのダンベル常備　1分でもいいから、ヒマなときや電話しながらダンベルで筋トレしてる♥　椅子に片膝をのせて、二の腕を鍛える筋トレは一番よくやってる✧



／空き時間を有効に＼

英恵(はなえ)はちょっぴり自虐系ネタでやる気を出す♥

エイジングアプリで未来の自分がどうなるのか予想して、こんなになるならケア頑張らなきゃって思ったり、食べるものを持ったまま体重計に乗って、この分増えるなら明日は歩かなきゃって思ったり…　自分を逃げられないところに追い込んで、モチベを上げてる♥



競馬予想と理想の自分の
未来予想、どちらも当たりたい♥

競馬予想&アパレルバイヤー（37歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
ダービー英恵さん

1 舌でシワを伸ばしてほうれい線を消す♪

年齢的にもすごく気になるほうれい線！　舌でシワを伸ばすように押し出して、ほうれい線を伸ばして薄くする♥　TVを観ながらとか気がついた時にできるだけやってる





＼500g増!!／

2 食べるものは持ったまま体重計に乗って測る♥

お弁当もケーキも、食べる前に持ったまま体重計に乗る♪　「これ食べちゃったらこのぐらい体重増えるんだ」と確認して、ダイエットしなきゃいけない気分に自分を追い込む

3 エイジングサプリで未来の自分の姿を予想

AGING BOOTHというアプリを使って、20年後、30年後の自分の姿を予想！　将来こうなるかも…と思ったら、怖くて手が抜けなくなる　この衝撃を励みにしてがんばれる！



＼ガーン!!／

4 シャンプーしつつ頭皮ピーリング♪

ツルリ 黒ずみ吸着 うるおいガスールパックを、シャンプーを泡立ててた後の頭皮に揉み込んで、1分間頭皮マッサージ♪　頭皮のピーリングで、ヘアはもちろん、顔のシワ予防も♥



5 帰宅後の足マッサージで1日の疲れを取る♪

帰宅後靴を脱いだら、その場で1分マッサージ♥　①足の指の第1関節→②第2関節→③指のつけ根→④甲の関節の順番でぐるぐると回すようにマッサージ♪　疲れが取れる♥



荒木の連載 其の十七

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡

今回のテーマ コンビニでよく買うもの 33

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR&MAKE**_Chiharu Koya **MODEL&TEXT**_Sayaka Araki **EDIT**_Haruka Noda

「やっほ〜1日に1回はコンビニに行く荒木です。しばらく語り系の内容が続いたから、今回は生活感のあるテーマにしてみたよ！今月33歳になるから、それつながりで33個、いちばん通うファミマ縛りでピックアップ♪」



01 ファミマブランドのパンはハズレがない。くるみパンは小腹が空いたときに **02** お酒用 **03** コンビニくじが当たって食べたらおいしくてハマった **04.05**冷凍食品はセブンのほうが好きだけどファミマもなかなか。パスタと餃子がおいしい **06** 撮影現場によくあって、食べ出すと止まらない **07** 冷凍果物はそのまま食べたりヨーグルトに入れたり。本当はマンゴーが好き **08** 01に同じく。ハム系のパン選びがち **09** カレーが冷凍してあるけどご飯炊く元気はない、ってときに **10** これ嫌いな人いる？ **11**ナッツは毎日食べると健康と美容にいいんだってー **12** お酒のおつまみに。レンチンするだけでおいしいコーン **13**風邪のとき、ご飯食べる時間がないとき、DJの前とかなにかと食べてる **14**起きてすぐ口に入れるものは毎日チョコレート。最近はコレ **15** 突然友達の家に泊まるとき便利よね。いい時代だ **16**ミント系は花粉で鼻水止まらないときに助かる **17**15に同じく。便利な時代だ **18**ファミマの海外チョコセレクションがわりと好き **19**私の相棒 **20.21**最近見つけたちょい高めクッキー&チョコ。大人な味わい **22**ヘアゴムよく家に忘れる&なくすから **23**果物100%ジュースはなんでも好き、逆に100%じゃないと嫌い **24.25**ずっとジャック一択だったけど最近サントリーもいいなって **26**ジャスミン茶好き **27**ヨーグリーナは見つけると買っちゃう **28**コーラ好きなんだけど太るよね、ノンシュガーじゃなくて赤いのがいい **29**炭酸水は割りものに選びがち **30**食べ過ぎたと思ったら飲む、嘘、気分で買うくらい **31**コールドプレスジュースコーナーがあってたまに飲みたくなる **32**ビールは絶対にこれって決まってる **33**水は特別好きではないけど薬飲んだりするから

さやか撮影オフショット♡

「このページのモノクロ写真、実はめちゃくちゃおしゃれに撮ってもらってるの。なのにテーマはコンビニで買ったもの、というギャップが気に入ってるよ♡」



冬だからって美脚をあきらめない!! 着圧マスター・真優川さんが伝授するタイツとは…!?

LALA（ララ） SLIM（スリム）で冬の美脚計画

履いてるだけでOK✧

寒い冬はついつい着込んで着膨れしてしまいがちだけど、脚を出してスリムかつエレガントに魅せたいのが女心✧
着圧タイツLALA SLIMなら、体温を逃がさず脚をキュッと細く見せてくれるから、冬でもミニスカートが履ける

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya









着圧ソックス・タイツを使ってますか?

使ってる	使ったことない	以前使ってた
38.3%	30.2%	27.5%

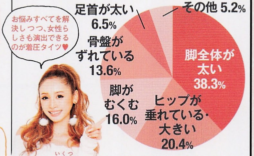
半数以上が今現在使っていないのがリアルな着圧事情!!

3割近くの女性が、使った経験はあるのに使うのをやめてしまってる 着圧商品自体は数多くあれど、理想のものに出合えてない様子。

使ってた♥ 家で使ってて、外出時も着圧タイツにしようとしたけど、長時間履くと苦しくて断念（あい）

使ったことない♥ 興味はあるんですけど、普通のタイツより高いし、効果が見えにくくて未体験です（菜々子）

実は、多くの女性が二人と同じように悩んでいる!



何歳（いくつ）になっても脚の悩みは尽きない

女性1300人に対し行ったアンケートによると、全員腰回り・脚のことで何かしら悩んでいるご様子。特に太さのお悩みはむくみも含めると半数超え





外からだけでなく内側からも細くする♥

第二の心臓・ふくらはぎに強い圧力をかけることで、血液循環・リンパの流れ・老廃物除去を促進してくれる♥



腰はガードル機能つきでヒップアップ効果も✧

たるみやすい腰回りは、ガードル機能設計になってる お腹を引き締めつつヒップを上げてくれるよ♥ 一番太い脚のつけ根もスッキリ♪

何これすごい! 私たちもLALA SLIMで美脚になりたい♥♥



ということで…♥

美脚シスターズ、ここに誕生!!



姉ageha限定で情報を先行解禁!!

販売開始後、リリースやキャンペーン情報を受け取りたい方はこちら♥

実際にどれくらい細くなるのか検証！



太ももだけで−2.5cm！ 片脚トータルで−4cm♥

(リリカ) ウエストポイント総柄ワンピ ¥7,990、(咲) フロントバッククロスワンピ ¥6,490、(メリ) カシュクールワンピ ¥6,490／すべてRESEXXY渋谷109店



えっ、もう終わったの!? というくらい

本当に痛くない脱毛を 姉agehaの乙(おと)ちゃんがDione(ディオーネ)で体験してきました♥

オトナの社会科見学

夏までにムダ毛のないキレイな肌にしたいなら、今が通いどき!! 痛みは? 通う頻度は? 肌は荒れないの? 脱毛の気になるアレコレを、"痛くない脱毛"サロンDioneさんに聞いてきました♥ 脱毛体験レポもお届けします♪

PHOTO Satoshi Ohmura

Dioneならすべて解決!! 脱毛Q&A♥

たとえ脱毛未体験でも、これだけわかれば怖くない😊 ムダ毛のない美肌を手に入れよう♥

Q1 過去に痛みで脱毛を断念したことがあるんだけど、Dioneは本当に痛くないの!?

A 本当に痛くない😊

Dioneは従来の毛根を高熱で焼く方法ではなく、「毛の種」に特殊な光を当てて発毛を予防する新しい脱毛法"ハイパースキン法"なので、全く痛みはないよ★

Q2 肌が弱いので荒れないか心配です…!

A むしろ肌にいいんです♥

セルフ処理で傷んでしまった肌や、色素沈着、にきび肌などの改善に効果が期待できる♥ ジェルも刺激が少ないので、敏感肌の方もぜひ体験してみてね✧

Q3 勧誘が怖くて行ったことがないんです。勧誘されるの?

A 無理な勧誘はないよ😊

お悩みにあったプランの提案はしてくれるけど、契約の無理な勧誘は絶対にない✧ 逆にわからないこと、不安なことがあったら気軽に質問してみて♪

Q4 夏までにある程度減らしたいんだけど、どのくらいの間隔で通えばいいの?

A 平均3～4週間に1回のペース★

通うのは約1カ月に1回でOK✧ 一番脱毛効果が高いペースで予約の案内をしてくれる♥ コースは6回と12回の2種類、追加は1回から購入可能だよ♪

Q5 予約が取れないってことはない!?

A 施術後やキャンセル待ちを使えば大丈夫♪

施術後に次回の予約を受けつけ★ また、空いていない場合はキャンセル待ち制度もあるので、ぜひ活用してみて😊 期限は6回なら1年、12回なら3年♥

Q6 娘の毛深さが気になってます。小学生だけど脱毛を受けられる?

A 幼稚園に通う年齢でも大丈夫♥

実は「ハイパースキン脱毛」は毛深くていじめられていた娘のために、パパが開発した脱毛機😊 なので、子供でも安心・安全に施術を受けられる✧

Q7 他店で断られたIゾーンのキワ部分ってやっぱり脱毛できない?

A キワ部分の脱毛もできます♪

Iラインのキワも問題なく脱毛できるし、痛くないので安心して受けられる😊 顔もパーツギリギリまでできるけど、眼球周りと傷のある部分はできません。

Q8 人気のコースってどれ?

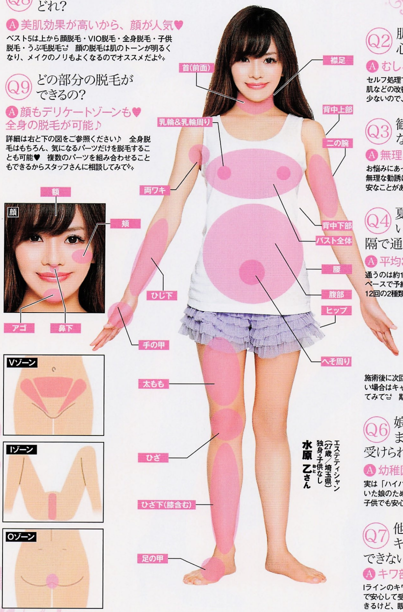
A 美肌効果が高いから、顔が人気♥

ベスト5は上から顔脱毛・VIO脱毛・全身脱毛・子供脱毛・うぶ毛脱毛😊 顔の脱毛は肌のトーンが明るくなり、メイクのノリもよくなるのでオススメだよ✧

Q9 どの部分の脱毛ができるの?

A 顔もデリケートゾーンも♥ 全身の脱毛が可能♪

詳細は右と下の図をご参照ください♪ 全身脱毛はもちろん、気になるパーツだけを脱毛することも可能♥ 複数のパーツを組み合わせることもできるからスタッフさんに相談してみて✧



エステティシャン 水原 乙(おと)さん (27歳/埼玉県) 独身・子供なし



エントランスに飾られたお花が素敵♥

本当に痛みがないか検証するため、水原乙さんが「Dione 南青山店 Premium」で脱毛体験♪



施術着に着替えたらベッドで待機★

今回は腕の脱毛を体験! 着替えたら温めてあるベッドに横になるよ♪ 気持ちよくてすでに寝そう😊



ジェルを塗って施術スタート😊

専用ジェルを塗ってから施術を開始♥ スタッフさんと年齢が近いこともあってついつい話が弾んじゃう✧



あっという間に施術完了♥

会話に花が咲いているうちに施術終了♥ 仕上げの保湿ミルクを塗っている時に気づいて思わずびっくり★

痛さ比べもしてみたから、YouTubeの「姉コレTV」をチェック♥



若い頃から常に尊敬できる人と大切につきあってきたけど、ぶっちゃけ将来のことまでは考えてなかった。

今は生活も恋愛も子供が最優先だからこそ、相手との将来や信頼感が昔以上に大事になった。出産前みたいに自由に会えるわけじゃないから、信じ合えなきゃやっていけない。

子供に会わせるってことの重大さも見えてくる。会わせる＝息子にとっても大事な人になるわけだから、軽い気持ちじゃつきあえない。大人の都合で相手がコロコロ変わるのって罪じゃん。子供を悲しませないためにも、真剣に将来を考えられる相手じゃないとムリ。

いきなり家族ってとこまで重く見てないけど、父親がいたほうがいいんだろうなとは思うようにもなった。うちの息子、沙世のお兄ちゃんのことを"おじちゃん"じゃなくて"パパ"って呼ぶんだ。そういうのを見てると、いずれは結婚という物事ともちゃんと向き合わなきゃな…と考えてしまう。

正直、過去の恋愛では結婚から逃げてた。「この人かな?」と思うことはあっても、覚悟が決まらなかった。よく紙一枚の話とは言うけど重たいね。籍を入れた後の、いわゆる人生の本番をどう一緒に生きていくかということを考えると「この人だ」って決められなかった。もちろん悩んだうえの決断だけど、息子のパパのこともたくさん傷つけたと思う。

一生を共にするのって、恋愛感情だけじゃやっていけない。お互いのすべてを安心して見せ合えて、親兄弟や子供も含めた相手のすべてを愛すること。本当の意味での家族ってそういうことじゃないかな?　と、最近思えるようになってきた。

私自身に「ほっとしたい」とか「甘えたい」という願望が出てきたせいかもしれない。一家の大黒柱として頑張るのもいいけど、支え合う関係にも最近ちょっと憧れるんだ。いつか子供と「この人を一生支えたい」と思える相手と、ゆっくりのんびりステキな人生を歩んでいけたらいいな♥

早川沙世

専属モデル（34歳／東京都）
独身・息子1人

現在の恋愛観

大人の余裕や安心感に憧れる♥

尊敬できる人という条件はそのままに、外見はちょいがっちり系にシフト。子育ての大変さを共有できるバツイチの人も許容範囲に♥

«

過去の恋愛観

尊敬&成長し合える人が好き♥

見た目のタイプはジャニ系♥　どちらかというと中身より外見のスペックの高さを求めてた。おかげで相手に物足りなさを感じる時も。



幸せの形

昔は彼と自分がすべてだったけど、
今は子供がいて、その次に彼
子供の幸せや将来のことを考えると
好きって気持ちだけじゃ恋愛できない

駆け引きや刺激はもういらない
もし次に恋をするなら
私より子供のことを大事にしてくれる人と
ゆっくり落ち着いた関係を築きたい

夢、仕事、人間関係…
あの頃よりも守るものが増えて
将来を意識するようになったら
恋との向き合い方が変わってきた!

好きって気持ちだけじゃもう恋に踏み込めない。

恋に恋した青い時代もあったけど、夢に溺れるだけの時間はおしまい。これまでの経験はすべて、幸せになるための下地。相手への理想、自身のあり方、その先に描く未来の形…。酸いも甘いもかみ分けたお姉さん12人が語る、恋愛スタンスの変化をお届け★

PHOTO_Hirofumi Yamashita[f-me], Yoshinobu Bito[SAKI, OTO] **HAIR**_Anri Mitsuishi, Chiharu Koya[SAKI, OTO] **EDIT&TEXT**_Hironeko-A



昔は恋愛してたら楽しいことしかないと思ってた。彼氏さえいればそれで幸せ。でも、幸せと同じように悲しいこともやってくるのが現実なんだよね。もう恋愛＝傷つくという前提で、腹をくくっておいたほうがいいのかな？と考えちゃう。例えば浮気。あの頃は絶対許せないと思ってたのに、今では男なんて浮気するもんだと最初から思ってたほうがいいんだろうな。カンペキな人なんていないんだから妥協しないと。尊敬できる人ならお金も人望もあるんだからそのくらいは仕方ない…みたいな感じ。

ただ単に自分が冷めたのか大人になったのかわからない。でも、先が見えない恋愛はもうしたくない。

結婚を意識して相手を選んじゃうのも恋のハードルを上げてると思う。もう30歳超えてるし、いつかは子供も欲しい。だからこそ「2～3年で別れました」みたいにムダな時間を過ごすのはイヤ。つきあうとかそういうのをすっ飛ばして「結婚しよう」って話してた人はいたよ。

彼はすごく仲がいい男友達で、居心地もいいし理解し合える部分も多くて。だから「うちら結婚したら楽だろうね～」みたいな。完全にノリ(笑)。けど、結局友達以上の関係は生まれなかった。

結婚結婚言ってるけど、そこは焦ってないよ。子供はいつか欲しいけどね。もし「明日運命の人が現れます。結婚しますか？」と聞かれたら「もう少し待ってもらっていい？」と答えるだろうし(笑)。

ありがたいことに自分で稼げるようになったから、男に頼らなくても生きていけてる。その分、かわいげはなくなった気がするけどね。強がりじゃなくて、甘えるという概念がなくなった。仕事で疲れたり寂しい時にそばで話を聞いてくれる人がいたらな…とは思う。けど、そういう時に男と会っても弱音を吐くのが面倒くさい。その人よりも友達とか元カレのほうが話せるし…と思っちゃう。

結局のところ、まだひとりがいいんだろうな。いたら楽しいと思うけど、いなくても十分楽しいし、ひとりのほうが楽。

ときめきが続かない

最近マジで男を好きにならない
いいなと思っても1日で冷める
恋愛の先に結婚を意識しちゃうから
ハードルばかり上がってく

過去の恋愛観

29歳までは男の切れ目がなかった

少し顔が良いだけでキュン。彼氏がいても常に「いいな♥」と思う人がいて、新しく好きな人ができたら別れてそっちに乗り換えてた。

≪

現在の恋愛観

結婚は意識するけど恋は焦らない

仕事への意欲が高くてほどほどに稼いでて、誰からも好かれるタイプが理想。恋はご無沙汰だけどひとりの時間が充実してるから満足。

杉山佳那恵

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし



恋人の条件

求めるのは頼りがい
生活観や価値観が合うことや
同じ目線で
仕事の話ができることも大事

昔はパラパラの話で
盛り上がればよかったのにな

過去の恋愛観

ギャル男しか範疇になかった

完全に見た目とノリ重視♥　パラパラで一緒に盛り上がれることが最優先で、経済力は二の次。お金で男を選ぶのは不純と思ってた★

≫

現在の恋愛観

勢いよりパートナーシップを重視

仕事の苦労をわかり合える人がいい。リードしてほしいけど「一緒に海外で暮らそう」的な、自分のキャリアを手放すような恋はムリ。

まず譲れないのは仕事の価値観が合うこと。収入は重視しないけど、経営者ならではの悩みを共有できたり仕事の話が対等にできる人じゃないと続かない気がする。

生活観が近いことも大事。恋愛するってことは、将来の生活をともにする可能性もあるってことだし。だからしばらく様子を見て、どんな家庭を築けるかが想像できないと「もうダメだな…」って見切りをつけちゃう。もちろんすごく悩むよ。恋愛でうまくいかなかっただけで、人として嫌いになったわけじゃないから。

別に結婚するために彼氏がほしいわけじゃない。つきあううちに自然とそういう気持ちになれたらいつかは…ってくらい。未来がないのにつきあうのもイヤだしね。

そもそも結婚って私にとって必要なのかな？　子供が絶対欲しいというわけでもないし、仕事が充実してるからひとりでも十分生きていける。ぶっちゃけしなくてもいいかなーとは思うんだけど、親が急かしてくるからね。

プロポーズとか婚約のチャンスはこれまでにも何度かあったよ。けど今考えるとやりたいことがたくさんあるから結局しなくてよかった。破局の理由はその都度違う。「自分が悪かったのかも…」とも考えるけど、正直よくわからない…。

相手をよく知ってからつきあえば失敗しないのかもしれないけど、出会って2～3回以内にそういう流れにならないと「この人とは縁がない」と思っちゃう。

恋愛って実際につきあってみなきゃわからない。毎回見切り発車みたいなものだから、時間がムダになることもあるし後悔する時だってある。でも、別れて落ち込んでも友達と気晴らしするうちに前向きになって「次に行こう♪」って意欲がわいてくる。そして新しい恋がしたくなる。

もし贅沢を言えるなら、次の恋は私を支えて引っ張ってくれる人がいいな。今まで相手に甘えられる恋愛がほとんどだったから、頼れる人だとありがたい♥

木村美和子

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長
（36歳／東京都）独身・子供なし

いい奥さん像ってあるじゃん。良妻賢母で料理上手でお部屋も常にキレイにしてて〜みたいな。最初の結婚ではそれができなきゃ幸せになれないと思ってた。

"結婚"というものに対して肩に力が入り過ぎてたんだろうな。私の親も含めてうちの家系は離婚する人が多い。だから自分が成功者になることで、その空気を変えたかったの。幸せになって、みんなを安心させてあげたかった。

知らず知らずのうちに片親であることがコンプレックスになってたんだろうね。今の旦那は私と同じ片親育ちだから、そのへんは楽。片親あるある的な話も自虐ネタと思われないし、長いこと顔見知りだったおかげで安心して素を出せる。

というか、そもそも恋愛対象として見てなかったから、思いっきりオラオラモードで接してたからね(笑)。でも最悪な状態からスタートしてるから、「意外とマジメなんだ」とか「思いやりあるね」的な部分でポイントが上がる上がる!

結婚って構えちゃうとダメだね。最初に素を出して、それでも大事にしてくれる人を選んだほうがいい。

やっぱりね、最初の結婚ではお互いが相手のためにイイ男&イイ女になろうと頑張りすぎた。出だしからカッコつけすぎたせいで引っ込みがつかなくなって、素の見せ方がわからなくなってた。価値観のベースがあまりに違うのもうまくいかなかった原因。自分にはない意識の高さや努力家なところがステキと思って結婚したんだけど、結局かみ合うポイントがなかった。だからうまくいかなかったんだと思う。

最初の結婚生活をアーバンな感じのトレンディードラマにたとえるなら、今は「クレヨンしんちゃん」みたいな感じ。バカみたいなことを言っては毎日笑ってる。

一周回ったら、恋愛の方向も元に戻った。私、初恋の頃から自分が愛されるのが好きなんだ。愛してくれる人と自然体で愛し合える。今の関係が一番心地いい。



対等な関係

結婚生活って
頑張らなきゃいけない相手とじゃ
ダメなんだと思う
どんなに好きでも、
一生は頑張れないよ
「自然体でいられる人がいい」
ってマジ!

過去の恋愛観

理想の関係を築くには努力も必要

複雑な家庭環境で育った分、結婚というものに力が入り過ぎてた。理想に向けて努力しすぎた結果、素の自分を出せなくなってた。

≪

現在の恋愛観

カッコつける必要がなくなった!

愛される女であり続けることが一番の尽くし方だと気づく。今はほんのりした男女の緊張感を残しつつ自然体でいられる理想の関係♥

神崎メリ

TOKYO NADESHIKOブロガー
(37歳/東京都)
バツイチ既婚・娘1人

真優川 咲

美の伝道師(31歳/東京都)
独身・子供なし



卵が先か、鶏が先か

恋をしてないと体がダサくなる
常にキュンキュンしていたいけど
今は恋より自分磨きが優先
愛されるためにキレイになりたい
だけどもう、恋に狂うのは怖い

22歳くらいまでは恋愛を超える幸せや楽しみを知らなかった。恋愛が人生のすべてで、それがなくなったら死んじゃうってくらい自分のすべてを捧げてた。

一番ヤバかったのは20歳くらいの時の恋。男女問わず友達も全部切ったし、「今すぐ来て」って言われれば5分以内に直行。「私はここまで好きなんだ!!」って本気度を証明するため隠し事も一切やめて、つきあう前の過去もトラウマもすべてをさらけ出してた。

当時の彼も同じ勢いで私を愛してくれてたから、恋はどんどんエスカレート。お互いのめりこんで縛り合って、感情のままにぶつかり合った。もう殺すか殺されるか、くらいの勢い(笑)。あの頃はそこに愛を感じてたけど、今思えば狂った恋愛だった。そこまで激しい恋をしたのはその人が最初で最後。

今は理性が働くし、仕事とか目標とか自分磨きとか、恋愛以外にも大切なものや守らなきゃいけないものがたくさん。恋に頼らなくても自分を幸せにする方法も見つけられたことで、いいバランスが取れるようになったんだと思う。

今の私にとって一番大事なのは自分磨きで、恋愛は美と女度を磨くためのスパイス。片思いでもつきあってなくても恋してキュンキュンしているだけで、女性ホルモンが活性化されて若返るし、目に見えてキレイになっていくのがわかるの。だから逆に恋をしてないと本気でヤバイ。確実に体がダサくなる。

恋して好きな人に尽くすことって、幸せにも美にもつながる。恋=自分磨きの一環というのは少し自分本位な気もするけど、人を好きになるのって結局は自分の幸せのためでしょ? 自分が愛し愛されて、心から満たされたいから人を愛するんじゃないかな?

今は愛がほしい時期。前までは一方的に好きなだけでもよかったけど、最近変わってきた。ここ数年、追いかける恋が多すぎたからなのかな?(笑)。見返りを求めるのとは違うけど、愛した分だけ愛されたらどれだけ幸せなんだろう…と思う。幸せを感じて最高にキレイになりたい♥

過去の恋愛観

彼がいればほかには何もいらない

押されて×3愛情を確認したうえで恋がスタート。四六時中一緒じゃないとダメで、会えないときは5分に1回は電話かメールしてた。

現在の恋愛観

恋愛よりもまず自分磨きが大事

生理的感覚で恋に落ちるように。いいなと思ったら自分から特攻♥　恋愛より自分磨き優先になったから、理性を失うこともなくなった♥



素顔で恋したい

私がガマンしてればうまくいく
主張するより
相手に合わせる方が楽

無意識のうちに
自分を抑えていたら
「人の顔色をうかがうな」
ってフラれて
人生が変わるくらいハッとした

イイ女ぶる必要なんてなかった
ありのままの自分を見せることも
愛されるために
必要だと知った

小原優花

専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし

"いい彼氏"って何だろう？　友達と話してるといろんな理想が浮かぶ。でも「こうあってほしい」みたいな一方的な思い込みだけで固めてしまうと、「理想の彼氏＝自分にとって都合のいい人」にしかならないんじゃないかと思う。

10代の頃の理想は何よりも彼女を大事にしてくれる人。あの頃は恋愛しか生きがいがなかったから仕事やつきあいで放置される度に寂しくてイライラ。「ガマンすればうまくいく」と思ってたけど、ケンカの度に不満が爆発しちゃって…。

ハタチを超えて仕事を始めてからは人として尊敬できる人。でも恋が始まると生活って変わる。お互い会社や友達といった外の生活も手放せないから、バランスを取るのが難しい。

けど、そこは私が相手に合わせればいいやって。相手を支えるほうが好きだし、引っ張ってもらったほうが自分的にも楽だしね。迷惑や面倒もかけたくないしイヤな気持ちにもさせたくない。自分ではそれが"いい彼女"だと思ってた。

でも23歳の時つきあった人にはそこが原因でフラれた。「人の顔色を見て言葉を選ぶな」「イヤならイヤと言え」「俺がどう思うかじゃない。お前がどうしたいかで決めろ」。要は人に好かれようとしてるのが気持ち悪いって…。自分ではそんなつもりなかったから衝撃だった。

「彼に釣り合う"いい彼女"であるにはこうあるべき」と頑なになり過ぎていたのかな…。恋愛の半分は相手で残りは自分。相手を受け入れるだけじゃなくて、それと同じくらい自分を出すことも大事なんだって。そこでようやく気がついた。

その経験のおかげか、今の恋愛ではちゃんと本音を言い合える関係を築けてる。ぶつかり合うこともあるけど、その度にお互いへの理解も深まってるからすごく居心地が良い。素の自分を受け入れてもらえるってこんなに幸せなんだね。

お互いのありのままを好きって言い合えるし「こうでなきゃ」って条件もいらない。これが本当の愛情なのかな…？

現在の恋愛観

自立＆尊重し合える関係を重視

素の自分を出せるようになったら、恋に対して寛容に。いろんな条件を取っ払って、相手のありのままを受け入れられるようになった♥

≪

過去の恋愛観

毎日彼氏に会いたい恋愛依存症

友達もいないし遊びにも行かないから恋愛が世界のすべて。思うように構ってもらえないのに文句も言えずでモヤモヤすることが多かった。



恋と経験値

キャバでの接客は気楽なのに
恋ってすっごく難しい
本を読んで研究するけど
考えれば考えるほどうまくいかない

黒崎ひなの

六本木の生きる伝説&LUNE NOIREプロデューサー（36歳／東京都）独身・子供なし

仕事ではうまくやれるのに本気の恋になると別。器用じゃなくなるし、男性に対してどう接したらいいかもわからなくなる。つきあう前は平和なんだよ。でもいざ彼氏彼女の関係になるとワガママでかわいくない女になっちゃう。

求めちゃうんですよね。「彼氏なのに何でしてくれないの?」って。しかもちょっとクセのある性格だからか、相手の細かいアラにもいちいち気づいてしまう。「本人に言うほどでもないか」と割り切るけど、今度はそんな小さなことを気にする自分の器の小ささにモヤッとする。

まずは本音を言えないというのを克服しなきゃいけない。それからイヤなものを「イヤ」と言った時に受け入れてもらえる関係作り。甘えるのが苦手なうえに言い方もストレートだから、そこにも気をつけないと…。

どうしたら恋愛上手になれるんだろう?　恋愛の指南書や心理学の本を読み漁って、突き詰めて考えてもみたけど成果はイマイチ。最近では好きな人もできにくくなった。

今の理想は頼りがいのある人。経済力はすぐには求めない。その人が将来成功できるタイプかどうかは、夜の仕事の経験を生かして見極めるつもり。すでに成功してる人は大概ステキな奥さんや彼女がいるからね。だったら成功する手前の成長株を発掘したほうがいいかなって。

結婚については全然焦ってない。数年前に本気で結婚したいと思った人がいたけど、小さな誤解やすれ違いが重なって別れちゃった。彼みたいな人に出会わない限りする気は起きないと思う。というより出会う気がしないから、結婚しなくても大丈夫なように仕事を頑張ろうって感じ。

まずは自分のレベルを上げていきたい。目の前のことを一生懸命やっていけば、その姿勢を応援してくれる男性が現れるんじゃないか?ともうっすら期待してる。それがすっごくタイプの人だったら、もう言うことナシなんだけどね♥

現在の恋愛観

自分よりレベルの高い男が理想

ある程度は自分よりすごいと思える人。人間は同じレベルの人としか出会えないと聞くから理想の相手に釣り合う女を目指して努力中。

«

過去の恋愛観

細かい条件は求めてなかった

一緒にいて楽しければそれでよし♥　前の恋の失敗を教訓に自分に合うタイプを探していたので、つきあったタイプに統一感はナシ。

あいみん

ライフスタイリスト（東京都）独身・子供なし



育て愛

昔から世間知らずな
年下のコを
大人に育てていくような
恋愛が好き

完璧な人といるのもいいけど
悪い例の人といるのも
反面教師で勉強になる
小さな成長や感謝の言葉に
キュンとして
相手をもっと好きになる

年上とかお金を持ってる人が好きそうって言われるけど、歴代の彼氏は全部年下。そして結構なダメ男というか、世間や常識を知らないコが多い。選んでるわけじゃないけど、気づくとそういうコとつきあって礼儀を教えてる。礼儀といっても本当に一般常識レベル。親に対する態度とか目上の人への言葉遣いとか。それこそ親にケンカを売ろうとしたら私が怒る、という感じ。

根が素直なコばかりだったから聞いてもらえたというのもある。「最近、親にホメられる」とか「あいみのおかげで変われたよ」って笑顔で報告してくれるの。記念日とか相手に感謝を伝える場面では必ず「成長できた」と言ってもらえるのもうれしい。

相手を育てることで、私自身が成長できた部分もたくさん。他人のことってすぐ目につくけど、自分のことって結構見落としがち。いろんな場面での悪い例を彼氏を通じて見ることで「自分も同じことをしてるかも」と振り返るきっかけになるんだよね。

育てる楽しみを見出してるからそこに苦労は全然ない。相手も頼りにしてくれるし、彼が大人になったことで私もうれしくなるし。自然と尊敬し合える関係性になれるところもすごくいい。

そんなんだから、つきあいだしてからは毎回夫婦みたいな感じになる。お互いの生活費のことを考えたり将来の話をしたり。別れる時もケンカ別れじゃなくて、将来を話し合ったうえでの平和的解散…って感じ。だから別れてからも大体友達。

先が見えたつきあいをするから結婚の話もするよ。けど「何歳でしたい?」と聞かれても全然答えられない。仕事が好きすぎるし夢もあるし、やりたいことを全部やりきれてないから。でも、それを言い続けてたらいつまでもキリがないからなぁ…。

だから最近はデキ婚もアリかな?と思う。昔はイヤだったけど、それもタイミングなのかなって。ひとつのことに集中するタイプだから、家庭に入れば仕事にも諦めがつくような気がしてる。

過去の恋愛観

相手の本気度を確かめてから交際

都会の男は田舎と違って誰にでも声をかける人が多い気がして最初のうちは塩対応。それでも一途に押してくれる人にコロッといく。

現在の恋愛観

デキ婚も視野に入れるように

恋愛パターンは昔と同じ。恋愛は仕事の支えになるからいいけど、結婚はうーんという感じ。夢が多すぎてタイミングがつかめない…。



矢沢なり

ダイエット講師（29歳／千葉県）
独身・子供なし



つき合うだけでいいのに

生まれて初めてフラれた相手に
生まれて初めての片思い

友達として会ってはもらえるけれど
つきあえないから寂しくて泣く
「重い」と言われてさらに泣く

過去の恋愛観

恋が結婚につながると信じてた

本当に好きな相手とはそのまま結婚して仲良くして子供ができるのが普通、みたいな。当時の彼氏とも将来のことをよく語り合ってた。

≫

現在の恋愛観

結婚に対する夢がなくなった

過去の同棲経験からラブラブなのは最初だけ。お互いにイヤな部分を見つけちゃったりするから、ステキなことばかりじゃないと悟った。

好きになるのは必ず私から。気持ちをアピールしまくって、「大好き♥」って本人に言いまくって、からの「告白してよ」と畳みかける。歴代の好きになった人とは全部これでつきあってきた。

別れも自分から。ほかに好きな人ができたら別れて次に乗り換えるって感じ。

つきあう前は押せ押せだけどその後はわりと放任主義。逆に相手に束縛されて「うわっ」とは思うけど、やましいことがないからそこは余裕。逆に別れたくなったらそこを理由に距離を置く。

常に「この人が好き」って自分の本能にしたがって恋愛に全力を注いできた。

でも今回は生まれて初めてフラれた…。1回つきあったんだけど、私の気持ちが大きすぎてダメになった。理由は私のワガママ。多忙を理由に離婚したくらい忙しい人なのに私が「会いたい」ってしょっちゅう泣くから重いって…。

フラれたけど友達としては会ってもらえてるから関係の修復は進んでる。今はつきあってた当時に買った指輪をお互い普通につけてるくらい。それに「別れた日から1年様子を見て、寂しいと騒ぐのをガマンできたらまたつきあおう」とか「そこを乗り越えたら結婚だって考えられるかも？」とも言ってもらえてる。

なのに自分の気持ちを抑えられない。先走って夢や妄想を膨らませては彼に「まだつきあってないよね」とたしなめられるんだけど、その度に「なんでそういうこと言うの？」って泣く。「好きって言ってくれたじゃん。ただつきあうだけじゃん!!」って駄々をこねて彼を困らせる。私のことを好きでいてくれて、大切にしてくれるだけでいいのに。

彼氏がいないという時間も、束縛されないのも放置されるのも初めて。過去の恋愛ではつきあう＝男の家に転がりこむのがマイルールだったのに、今回は実家住まいだからそれもムリ。今までのやり方が全然通用しなさすぎて、どうしたらいいかわからない…。

でも私は結婚するなら彼がいい。ほかの人とするくらいなら一生ひとりでいい。



一途になりたい

数人の相手に恋して
想いを分散させないと
気持ちがコントロールできない

でも、本当はあの人だけに
一途になりたい

水原 乙

エステティシャン（27歳／埼玉県）
独身・子供なし

好きな人がいる。でも、ほかにも何人か好きな人がいる。ストレートに言うなら浮気です。特殊ですよね？おかしいですよね？みんなには悪女って言われてます。

本当は本命だけに一途になりたい。でも依存して束縛するから相手を困らせるのが目に見えてる。もう「重い」と言われてフラれたくないんです。だから恋の数を増やして気持ちを分散させてるけど、それはそれで苦しい。

1年くらいは恋愛禁止にして、仕事や自分磨きに専念したほうがいいんだと思う。でも恋愛体質だから惚れっぽくて、すぐ好きな人ができちゃうから困る。

私が人を好きになるのは、ちょっとでも私のことが好きってそぶりが見えた時。いわゆるカン違い系（笑）。

特に21歳くらいまでは素性すら知らない相手とすぐつきあってたから本当にヤバかった。彼女持ちとか、DV男とか、ヒモ男とか…。そういう人ほど軽いのに真剣に受け止めて好きになって、尽くしたり束縛したり。相手からすれば「ちょっと声かけただけなのに」って感じだから、努力も想いも報われぬまま「重い」とフラれる。

しかもヘンな男ほど引きずるんですよね。男で男を忘れようとして、手早く寄って来た人を好きって思い込んで。同じことを繰り返してまた傷つく…。

それでもやっぱり恋がしたい。むしろ結婚なんてしなくてもいいから、たくさん恋して一生を終えたい！

でもどうすれば"好き"って感情と"束縛しない"という意志のコントロールができるようになるんだろう？

考え続けた結果、最近少し思考回路が変わった。

もう私が相手に依存するのは終了！　これからは私が相手に依存されるような居心地のいい女になる。

今はハマらせることを目標に相手の癒しのツボを研究中。これだけでも早速気持ちの分散に役立ってる。

今度こそ相手を想うことでキレイになれるような質のいい恋がしたい。そしてあの人だけを一途に愛したい。

現在の恋愛観

好きな人を自分にハマらせたい

目標は好きな人に一緒にいたいと思ってもらえる女性。恋はしたいけど結婚願望ゼロだから、結婚を考えられたら別れを選ぶかも…。

≪

過去の恋愛観

好きになったらめちゃくちゃ一途

私以外とは遊ばせない、ほかの人を見るスキを与えないってくらい束縛。告られてつきあったはずなのに、毎回「重い」とフラれてた。



逃したくない恋

数年ぶりに恋をした

「この人がいなくなったらどうしよう?」
という気持ちを初めて感じた

今までしてきた恋愛は、
"恋してる自分"に
恋してたんだと気がついた

数年前までの私は超恋愛体質。常に恋してないとつまらなくて、つきあってなくても常に好きな人がいた。
あの頃はきっと恋してる時のキャーキャー言ってる自分が好きだったんだろうな。思い返せば別れる時の感情も、寂しいというよりは「楽しみがなくなっちゃう」って感覚だったような気がする。
ちょっと間が空くだけで友達に心配されるくらい恋愛が人生のすべてだったのに、1年くらい前からぱたっと好きな人ができなくなった。別に恋愛が面倒になったわけじゃなくて、ひとりの時間に慣れちゃったんだよね。恋したい衝動にかられた時期もあったけど、山を越えたら「ひとりで寝るほうが楽だわ〜」みたいな。
経験上、焦って新しい恋を探そうとするとヘンな男を引く可能性が高いというのもあった。実際、どうでもいいやって時のほうがいい恋にめぐりあえるもんだしね。
彼と出会ったのはまさにそんな時。バーでひと目見た瞬間、人生で初めてビビビッと来たの。まず顔がタイプで、話してみたら会話も楽しくて。これは逃したくないと思って、自分から連絡先を交換してもらった。
こんな肉食な行動も人生初。さらに「この人に嫌われたらどうしよう?」という気持ちも出てきて、相手が嫌がりそうなことを自然としなくなった。ムダな男の連絡先を消したり、ひとりではあまり飲みに行かなくなったり。昔の恋にはない自分の変化に我ながらびっくり。
こーゆーのが本気の恋ってことなのかな? 言いたいことをガンガン言うところは変わらないけど前より言葉を選ぶようになったし、昔ならムッとするような意見も冷静に聞き入れられるようになった。
過去の恋愛や恋の休業期間を経て、少し大人になったのかな? 波乱万丈な恋で傷ついたこともあったけど、そのおかげで今の恋が輝いて見えるのかもしれない。
久しぶりの恋、今度はうまくいくといいな♥

根本弥生

専属モデル(25歳／東京都)
独身・子供なし

現在の恋愛観

相手のことを考えた恋にシフト

昔はイヤになったら終了だったけど、相手の意見を聞いて歩み寄れるように。遊び方も落ち着いて勢いでつきあうこともなくなった。

≪

過去の恋愛観

ノリでつきあうことが多かった

10代の頃は遊びの延長に仕事があったから、楽しいことが恋愛しかなかった。だめんずを引く確率が高いから恋は常に波乱万丈だった。



10年目の距離

彼とはつき合い始めてもうすぐ10年
「30歳までには結婚したい」
と思ってたけど、
ひとりで上京して距離感を見直したら
いろんな焦りがなくなった

地元・広島在住の彼氏とはハタチの時からの長いつきあい。何度も別れたりくっついたりを繰り返してるけど、2年前に私がひとりで上京したあともなんだかんだで続いてる。
彼は会えば必ずと言っていいほど私を笑わせてくれる人。女友達曰く「友達くらいがちょうどいいタイプ」らしいけど、一緒にいてこんなに落ち着ける男の人はほかにいない。
なのに上京という道を選んだのは、彼が浮気しないか心配だったから。私がそばで見張ってなきゃと思ってたけど、自分の人生だし「じゃあ私も好きにしよう!」って。
「上京するなら別れる」と言われたけど、それでもいいと思ってた。まだ27歳だし、東京で新しい可能性を探せばいいやって。
5年近く同棲してたから、彼と離れてひとりで過ごす時間は新鮮だった。寂しさは意外と感じなくて、自分の好きなことに向けて自由に時間を使えるのが解放的で楽しくて。心にちょっと余裕ができたからか、彼との間のギスギスした空気も徐々に薄まっていった。
ほかの男性を見て「カッコいい」と思うことはあるけど気持ちは揺れない。無意識のうちに彼と比べちゃう。やっぱり彼のほうがいいよなって。悪いところもあるけど、結局は彼が一番の心のよりどころなんだと思う。
遠距離恋愛になったことで改めて2人の距離感が見なおせた気がする。
前は人生のほぼ100%が彼との恋愛だった。籍を入れてないだけで実質夫婦、みたいな。
「そろそろかな?」と期待した時期もあるけど恋愛=結婚とは考えなくなった。30歳までに産みたい願望はあったけど、今からじゃもう間に合わないからね(笑)。だったら両方ともいつでもいいかなって。
私ももうすぐ30歳。10年も振り回してひどい男だな〜と思う(笑)。いい人がいればそっちにいってもいいかな?と思ったこともあったけど、彼とはこのまま続いていくんだろうな。結婚も…いつかはするのかな?

現在の恋愛観

結局はこの人なんだと実感

距離を置いたら彼の行動も気にならなくなった。たまにしか会えない分、彼も前よりやさしくなってキュンとする回数も増えてきた。

≪

過去の恋愛観

彼氏がいることがステータス

女子高だったから格の高い男とつきあうと自分も一目置かれる的な。地元のヤンキーやチーマーの中でもイケてる人にときめいてた。

矢野ユウキ

バー店員(29歳／東京都)
独身・子供なし

下田美咲の
もういっちょ！
女子力道場
第12回

ミサキ式 出産！ 珍プレー好プレー集★

超安産で会陰切開も乳首の痛みもナシ！
波乱万丈の出産前後の様子をレポート★

9月に元気な男のコをスーパー安産で出産した美咲ちゃんに、出産直前～産後1カ月半の間にやった＆考えたアレコレを直撃インタビュー♪　いつか産みたい人やこれから産む人は今後の参考に、もう産んでる人は当時を懐かしむ気持ちで読んでみてください♥

PHOTO_Satoshi Ohmura　HAIR&MAKE_Asami Yamamoto（ADDICT_CASE）EDIT&TEXT_Hironeko-A

レポート1

爆笑した瞬間に破水！ …と思ったらもらしただけだった

予定日に生まれなかったから「打ち上げしよう♪」って旦那さんとごはんへ行ったのね。その帰り道、家の手前で**爆笑したら唐突にバシャバシャバシャー♪**　止まらないし外は大雨だったから出てる量もわからないしで「**破水じゃね⁉**」って速攻で病院へ。でも結果は破水じゃなくて、**普通におしっこ**をもらしただけ(笑)。結局そのまま入院して産むことになった！

レポート2

分娩台に上がって15分で出産！ 恐れてた会陰切開もせずにすんだ

漏らすのを恐れて**直前にトイレでふんばりすぎたら**、一気に陣痛がスタート＆子宮口が開いて「頭が出てきてます！」ってとこまでお産が進んじゃって◊　スピーディーな展開のおかげで先生の到着が間に合わなかったくらい。というか「先生が来たら会陰切開しよう」という話をされたもんだから「来る前に産もう!!」って。元々、手を使わずにタンポンが抜けるくらい**膣圧が強かったから**か、ふんばりまくったらそのまま産めた(笑)。

レポート3

無痛分娩だからといって 絶対に痛みを感じないわけじゃない

私の場合は24時間体制で無痛分娩ができる病院だったんだけど、**麻酔が効く前にお産が進んじゃったから**、結局陣痛を経験するハメに。しかも結構最終段階のやつ。あの痛みはマジでトラウマレベル!!　長い人はこれを何日も味わうんだから本当にヤバイよね。あと、**麻酔の管がズレてた**のも怖かった。陣痛前に気づいて入れ直してもらったからよかったけど、ズレたままだったら右半身だけ麻酔が効かなかった可能性が…◊

レポート4

旦那さん効果で乳首が丈夫に！ 耐久性も授乳も絶好調♥

授乳すると乳首が傷つくとか裂けるって聞くけど、私は全然平気。初日の数時間は乳腺が張って痛かったけど、あとは好調。**母乳も出るし、乳首の皮がむけることもない**。母乳効果なのか11kg増えた体重が速攻で10kg戻ったよ✧　これは**臨月でも1日4時間近くおっぱいを触ってほぐしてくれてた旦那さんの功績**だと思ってる(笑)。多くの人はおっぱいの開通までに3日くらい苦労したり、最初の3日くらいは痛みで心が折れそうになるらしい。これも産後うつの原因のひとつなのかな？

レポート5

赤ちゃんは泣くもんだと 割り切ったほうが病まない

泣く泣かないは赤ちゃんの性格にもよるだろうけど、**おむつでもミルクでもない時に泣くのは単純にヒマなんだと思う**。ヒマって一番の苦痛じゃない？　特に赤ちゃんなんてやることもないし体力もありあまってるわけだから、**ヒマつぶしにつき合うしかない**んだよね。あとは温度管理の問題とか、寝ている布団や服の肌触りが気に入らないとか。自分に置き換えて考えると対処法がいろいろ見えてくる✧

レポート6

出産後の性行為の痛みは 処女喪失以上、陣痛未満！

1カ月検診で許可が出てから即したんだけど、**入り口が痛すぎて大号泣**◊　なんなら陣痛の次くらい強烈！　旦那さんは「入口ちょいキツかなぁ？　でも変わんない」って感じなのに何なんだろう？　そこから5回目までしたけど原因不明だし相変わらず痛い…◊　みんなこの壁越えてるのかな？**私たちはセックスありきで結婚してるし「しない」という選択肢がないから頑張れる**けど、そこに重きを置いてなければレスになっちゃう気がする。

レポート7

産後の生活には破局の ターニングポイントが満載！

一番は旦那さんが赤ちゃんの世話と家事をどれだけやってくれるか。特に**産後1カ月は「交通事故にあったのと同じ状態」**と病院から言われるほどの安静期間で、**家事をやりたくてもやれないから旦那さんにやってもらうしかない。**うちは出産前から**「日中の育児と夜中におっぱいをあげるのは私にしかできない。あなたにできることが少ないんだから、ほかは全部やって当然！」と散々伝えてあった**から、旦那さんも頑張ってくれてる。仕事からの家事は大変そうだけど、子育てはすごく楽しそう♥　いろんな寝かしつけを開発したり、休みの日も100%面倒見るつもりでいてくれたり。おかげで私は全然苦労がない♪



美咲コラム

母性はまだわからないけど 親ってすごく楽しい♥

産んだ瞬間から母性を実感する人もいるけど、私の場合は「やっと産み終わった！」って感じ。ノルマ達成みたいな。あとは妊婦というプレッシャーからの解放。無事に産めるか心配だったし、出産もすごく怖かったからね◊　ちなみにこの取材を受けてるのは産後1カ月半くらい。親になった自覚はあっても「母になった！」という実感は未だない。そもそも母ってなんだろう？って感じ。子供は産んだ瞬間からとてつもなくかわいいけど、今のほうが間違いなく大きな愛情が芽生えてる♥　赤ちゃんを育てることや親になることがこんなに楽しいこととは思わなかった✧

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

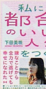
Twitter ♥https:// twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥ ♥https://cakes.mu/series/3686

★著書「そうだ、結婚しよう。愛されつづける非常識のススメ」
（毎日新聞出版刊）も好評発売中♥

新刊出たよ♥

「私に都合のいい人生をつくる」
（¥1,300／大和書房刊）

「ガマンしない」「苦手は克服しない」「嫌いなものからは全力で逃げる」のスタンスで成功と思い通りの生活を手に入れた、美咲流の生きるコツを集約した一冊。「なんだか人生うまくいかないな…」とくすぶってる人は必読ですよ！



審査通過率100%

絶対に審査落ちしない神不動産♥

キャバ、シンママ、ブロガーなどなど、どんな方でもドンと来い♥

ちゃんと稼ぎがあったとしても社会的に不安定な職業だと、お引越しも一苦労💧 ただ、最近よく聞く〝夜職向けの不動産屋さん〟っていうのも暗そうなイメージで怖い！ という八方塞がりのお姉さんのために、姉agehaが神的不動産を見つけてきました(^^)



神不動産“R”のポイント①

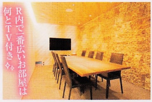
「夜職向け不動産」のイメージとは真逆の広くてキレイな店内✧



「夜職向け不動産」って、暗くてジメジメした雑居ビルに入ってそうだけど、R は街の不動産屋さんよりもむしろ広くてキレイ！



個室も充実！　気まずい会話を他人に聞かれる心配ゼロ♥







完全個室のスペースが複数あるよ♥　「無職なんです」とか「保証人がいなくて…」などの気まずい情報も言いやすい✧



神不動産“R”のポイント②

会社員じゃないコも全然OK！



収入が不安定だったり、世間的に煙たがられる肩書きでも審査を通します！

キャバや風俗、シンママ、ニート、ブロガー…。他の不動産屋さんではなかなか審査を通すのが難しい職業のコでも、Rのネットワークの広さにかかれば問題なし♥　絶対に審査を通す自信があります✧

神不動産“R”のポイント③

「保証人がいない」「お金がない」などの相談も大歓迎！



普通の不動産屋さんだと門前払いされるような状況でもRならOK！

普通は審査に不利だったり、何なら相手にしてもらえないような状況だったとしてもRはしっかり受け止めてくれます♥ どうすれば審査が通るか親身になってくれる、とっても優しい不動産屋さん✧



PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.)[MODEL], Yoshinobu Bito[LOCATION]
HAIR&MAKE_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE)
MODEL_Yayoi Nemoto
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

クリスマス・忘新年会・バレンタイン…冬イベ満載の年末年始はフォトシルクプラスで

年は越しても
肌年齢は
あの日のままで♥

うるるとつややな透明美肌に✧

うっかり焼けやくすみに悩むシミ予備軍のみなさ～ん 紫外線の弱い冬場はくすみを解消して肌の透明感を高める絶好のチャンス！ お肌の曲がり角とともにシミに悩み始めた根本弥生・25歳と一緒にクリアな美肌で明るい新年を迎えましょ

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A



くすみ知らずの透明美肌で肌も心もトーンアップ♥

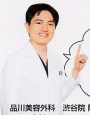
顔全体（こめかみ除く）¥9,250 初回お試し

ほほ下全体（鼻・鼻下・アゴ除く）¥7,400 初回お試し

専属モデル（25歳・東京都）
独身・子供なし
根本弥生

強力光美白治療

フォトシルクプラスってどんな治療？





肌に蓄積したメラニン色素を分解してシミ・くすみ・そばかすなどを解消✧ お肌の色をワントーン明るくする美白治療です！

品川美容外科　渋谷院 院長
和田哲行先生

フォトシルクプラスはココがスゴイ♥



治療時間はたったの15分程度！
しかも照射後すぐにメイクできるから、デート前のお手入れにも便利♥　ちょっとした空き時間を活かして美肌に近づける✧

メラニン色素への反応性が高い★
濃いシミはもちろん、ボヤっとしたくすみやそばかすの解消にも効果的♪　色素沈着の解消や顔の産毛対策にもピッタリ

毛穴の開きなども解消✧
コラーゲンを増やす作用で、肌本来が持つハリやうるおいを再生。肌のハリやキメも高めて、一気に若々しい印象になれる♥

ということで
実際に治療を受けてみました♥



弥生の治療レポ

メイクを落としたら準備完了！　治療中は輪ゴムを軽く弾いたような刺激をたまに～感じる程度で痛みはほぼナシ★　月イチでやるのがオススメらしいですけど、一発で透明感が出た気がするので個人的には月4回くらい受けたい感じですね♥

※日焼け後1カ月以内の方は治療できません。また治療後3カ月は日焼け止めを使用してください。

お肌の変化ビフォーアフター



After：シミやくすみが薄くなっただけじゃなく、治療直後よりも肌色が明るくなった♥　ニキビ跡の凸凹や肌荒れもキレイになった気がします✧

Before：厳重に日焼け止めを塗って過ごしてきたはずなのに、最近目の下にうっすらシミが…💧　10代の頃にできたニキビ痕や肌荒れも気になる💧

真冬の老化リスク対策に！

－5歳の自分を目指せる✧ごほうび治療 BEST4

乾燥やたるみ、冷えによる肩こりなどの冬トラブルは早めのケアが肝心♪　劣化予防や不調の改善に役立つ治療で自信をつけて、目指せ！内面からも輝ける私✧

1位 パール美肌クリスマススペシャル

顔全体1回 ¥3,980

超エイジングケア仕様の美容液で乾燥知らずのきらめき美肌に✧

高い抗酸化作用と美白・シミ予防に有効な成分を贅沢に配合した美容液を、肌の深層まで浸透させる美肌治療。シミや小ジワ、たるみの改善にもお役立ち♥　治療時間は約15分。2017年12/25まで&数量限定なので必見!

2位 白雪点滴

1回 ¥13,880

エイジングケア&解毒成分を注入して全身を若々しく♥

抗酸化作用・解毒作用・代謝の促進に有効な成分をMIXした点滴で、体内のメカニズムに直接アプローチ★　全身の美肌や美白のほか美髪やデトックスなど様々な面で効果を実感できると評判♥　治療時間は約15分。

3位 美肌アモーレ

スタンダード 2カ所 ¥170,000

たるみもシワもハリ感も！年齢的な悩みを感じさせない肌に

毛羽立った溶ける繊維を肌に挿入する切らない若返り治療。肌にハリやうるおいを与え、肌質を改善&リフトアップ✧　治療時間は25～30分。腫れや痛みには個人差があるけど、ダウンタイムは2日～1週間程度。

4位 コリピタ NEW

1カ所 ¥9,900

わずか5分の治療時間でつらい肩こりを改善♪

最新医療から生まれた注射による肩こり治療「コリピタ」が新登場♥　炎症を抑え、組織を修復する作用のある数種類の有効成分を痛みの元にダイレクトに注入することで痛みを緩和し、組織の修復を促します！

information♡

品川美容外科　提携 品川スキンクリニック

全国共通　予約専用
フリーダイヤル
受付時間 10:00～22:00
0120-189-900（携帯OK）

●表示価格や治療に関する詳しい内容は、HPまたはお電話にてお問い合わせください。●表示価格は予告なく変更となる場合があります。●表示価格は標準的な費用です。●当院は自由治療のため公的保険は適用されません。●その他さまざまな治療も取り扱っております。

http://www.shinagawa.com/

品川美容外科　検索

最新の美容外科情報はホームページをチェック！　無料カウンセリング予約／メール相談も受付中

主要都市を中心に診療中
品川　新宿　池袋　上野　渋谷　銀座　宇都宮　横浜　大宮
仙台　千葉　心斎橋　梅田　名古屋　静岡　神戸　岡山　福岡

eye × 強めリップ

アイシャドーはそこまで主張しないのがこのグループの特徴！ その分、冬っぽい赤やボルドー、濃いピンクのリップで唇の印象を強くして思いっきり遊んじゃおう😊 この冬の最旬メイクがコレ✧



さやかは

キレ長の目を生かして眉下に陰影をつけて外国人ぽく

眉下から鼻にかけて影を作ってあげることで、外国人みたいなホリの深い目元になれる！ ベースにシャイニーなシャドーを使って、今っぽい抜け感も演出✧

1 アイホールよりも広めにラメシャドーをのせる
Aの①を指にとり、広く薄くのせていく。下まぶたにも軽く入れて、ベースにシャイニー感をプラス♥

2 マットな淡ブラウンを重ねてホリを作る
Aの②を二重幅と下まぶたにオン。ヌーディーな目元にしたいので、濃くせず、あくまで薄く！

3 眉下のくぼみを強調して外国人の骨格に近づける
Bの③で、眉下のくぼみからノーズに影を入れる。ベースのキラキラをつぶさないよう細く入れて♪

4 "ヌーディー"がテーマなのでラインはブラウン
Cでラインを引く。目尻は平行に延長する感じで。後はDのつけまとEのマスカラでフィニッシュ！

ITEM
A.ルナソル セントフォルムアイズ05 B.ボビイブラウン ブローキッド wheat／blonde C.モテライナー リキッド ブラウン D.ダイヤモンドラッシュ シークレットeye E.クリニーク ラッシュパワーマスカラ01

OPEN
CLOSE

ホリ深シャイニーeyeと強めのボルドーリップでSランクの"イイ女"！

カラコン
忘れちゃった💧

LIP
新しい質感のメタリックパール
メタリックでパールがかった質感。Dior ルージュ ディオール リキッド979

専属モデル(32歳／東京都)
独身・子供なし
荒木さやか



ソフトな目元と赤リップのギャップが魔性のツンデレ✧

佳那恵は

ピンクブラウンで目元をやさしく赤リップでSexyに引き締め✧

いつも冬は暗めのブラウンシャドーが定番だったけど、今年は赤リップを使いたいから目元を薄めにチェンジ。ピンクブラウンで大人かわいい雰囲気に仕上げたよ😊

1 薄ベージュとピンク、バーガンディをグラデに
Aの①をアイホール全体に塗ったあと、②を同じく重ねる。③を目尻側にグラデになるようにのせる。

2 目頭から目尻までしっかりとラインを引く
Bでラインを引く。目頭からしっかりと、細すぎず太すぎずを意識するよ。目尻はハネ上げる♥

3 下まぶたも目尻側にバーガンディを
下まぶた全体にAの①と②を薄くのせたら、目尻から黒目の真ん中まで③を細く入れてポイントに。

4 上下とも透明芯のつけまをチョイス
まつエクしてるから、濃くなりすぎないように透明芯のC。下はDを目尻側3束切って使ってるよ♪

LIP
ジューシーでおいしそうな唇に♥
Aのパレットに付属のリップグロスを使ったよ😊

ITEM
A.ジバンシイ オールインワンコレクション（日本未発売） B.KATE ラスティングジェルアイライナーN C.ダイヤモンドラッシュ ウィンクeye D. ダイヤモンドラッシュ ヌーディ eye

カラコン
グラムレンズ
ロデオピンク
メガブラウン

CLOSE
OPEN

専属モデル(32歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵



Contents

01 最旬！カラーレスeye×強めリップ
02 色っぽ！ボルドー eye
03 甘カワ♡ キラキラ ブラウンeye
04 クールビューティー！スモーキー eye

旬を取り入れつつ、自分に似合う“盛り”も追求♡

お姉さん14人の冬のアイメイクTrend

オシャレなお姉さんはいつでもメイクの研究を怠らない😊 今っぽさと季節感、そして自分らしさをいつも追求してる✨
そこで、お姉さん14人の最新アイメイクをお披露目♥ 冬のトレンドをキーワード分けしてみたよ😊 あなたが参考にしたいのはどれ？

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) HAIR&SAYAKA'S MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

01 冬っぽい濃いめリップで印象的に女っぽく♡ カラーレス



目元も唇もマット仕上げで
ヘアをウェッティーに✧
大人の遊びでカッコよく

沙世は

下まつげはマスカラもつけまもナシ これで抜け感が出て唇が目立つ♥

ヘアメイク野崎さんに「下まつげをしないほうがセクシーだよ♥」って言われてから、ナチュラル派に転向ᵕ̈ カラコンも直径を小さくして、より大人っぽく演出。

1 冬っぽい赤みブラウンを使用
Aの①をアイホール全体にのせてから、②を二重幅にオン。冬はマットな質感のシャドーを使うよ★

2 指でボカしてナチュラルにする
指の腹を使って二重の境目をボカす。下まぶたはAの①と②を混ぜて、指で軽く色づける。

3 上下の目尻に引き締めシャドーを
Aの②を筆にとり、上下目尻のキワに細く入れる。このひと手間で、目元にグンと奥行きが出るよ！

4 様子を見ながら茶のラインを足す
上はBで細めにラインを入れ、Dを装着し、Eで自まつげとなじませる。最後にCで下目尻を強調★

—カラコン—
クララ
コンタクト
タルトブラウン

—LIP—
赤はキツくなるから
いつでもピンク派ᵕ̈
紫がかったピンク。L.A. girl Matte FLAT FINISH PIGMENT GLOSS GLG843

—ITEM—
A.イヴ・サンローラン クルールパレット14 B.アクア・アクア アイライナー ブラック C.M・A・C アイコール テディ D.ミッシュ アイラッシュ No.16 E.エクステンションマスカラ ブラック

OPEN
CLOSE

専属モデル（34歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世



優花は

目元は極限まで引き算して 旬のボルドーリップでクラシカルに

トレンドのナチュラルeye×ボルドーリップに挑戦ᵕ̈ 下ラインを引くのをやめたら、「ローラちゃんに似てる」って言われて、ちょっとうれしい♪

1 最初に目のキワからシャドーを塗るよ
まず目頭にAの①をオン。上の目のキワ、下の目尻側のキワに②を細くのせて、ホリをつけるよ♥

2 キワに塗った濃い茶をボカし広げていく
中太の筆にAの③をとり、1で塗った濃い茶をボカしながら、アイホールと下まぶた全体に広げる。

3 ニュアンスカラーを重ねて奥行きを出す
アイホール全体と下まぶた全体に、Aの④を重ねる。こうすることで、カラーレスでも奥行きが出るよ。

4 ラインは極細に目尻ギリギリで止め
Bでラインを引く。目頭は少しハミ出して、目尻はギリギリで止める。下まつげにCを塗って完成！

専属モデル（27歳　東京都）
独身・子供なし
小原優花

カラーレスでも色っぽい
極細ラインと
ボリューミーな唇の競演♥

—LIP—
赤にボルドーを重ねて
冬っぽい深みを出す
右のバーバリー リキッドリップ ベルベット53に、M・A・C リップスティック シンを重ねるよ★

—ITEM—
A.THREE アイディメンショナルパレット02 B.Adonna フレッシュゲル リキッドライナー C.M・A・C エクステンディッド プレイ

—カラコン—
ラヴェール
シアーヘーゼル

CLOSE
OPEN

01 カラーレスeye×強めリップ



ナチュラルなタレ目メイクにピンクを合わせて愛され度MAX♥

りえは

ヘアカラーを暗くしたので清楚なアイドルeyeにシフト♥

薄くしたいけど盛れないのは絶対イヤだし…。結果、シャドーは薄くしたけど、切れ込みラインや涙袋は残してるよ😊 リップは濃いピンクでモテ狙い♥



1 マットなブラウンでグラデを作る
Aの①をアイホール全体に、②の2色を混ぜて二重幅にのせてグラデに。③の2色を混ぜ、キワにオン。

2 目頭の切れ込みは絶対やめられない！
Cでラインを引く。目頭に切開ラインを入れ、黒目の上を気持ち太く。目尻は自然に延長するよ★

3 下まぶたはタレ目に涙袋もやめられない！
全体にAの①を塗り、目尻は③の2色を混ぜてタレ目に塗る。Bの④で涙袋の影を入れるよ♪

4 上はつけま、下はマスカラで仕上げる
上はDを目尻からハミ出さずに装着。下はマスカラのみで、アイドルっぽいナチュラルeyeの完成！

ITEM

A.M・A・C バーガンディ タイムズ ナイン B.イプサ アイブロウクリエイティブパレット C.ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー01 D.ダイヤモンドラッシュ ヒロインeye E.メイベリン ラッシュセンセーショナル フル&リッチ01

LIP

青み系の濃いピンクは美肌に見せてくれる✧
しっかり発色するし落ちにくいから好き♥ Dior リップタトゥー 761

カラコン
リルムーン チョコレート

CLOSE OPEN

広島の看護学生(32歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん



RIRIは

キラキラでゴージャス感を演出✧ ハネ上げラインでセクシーさもキープ

トレンドの赤リップを使いたいから目元は引き算。でも顔の作り的に薄くするとボヤけるので、ラインは太くハネ上げてセクシーに。キラキラで華やかさもオン♥

イルミネーションみたいなきらめきeyeに鮮烈レッドをトッピング✧



1 ゴールドベージュを広めにオンする
Aの★を眉下全体と下まぶた全体、けっこう広めに塗る。色じゃなく、シアーな質感をのせる感じ。

2 粒の大きいラメをさらに重ねる
Bを指にとり、アイホールに置いていく。3Dに発光する感じで、塗るとかわいくなってお気に入り♪

3 ラインはしっかり黒目の上を太く！
ラインでセクシーさを足すよ。Cで太めに、しっかりハネ上げ。下は目尻だけ、キワから離して描く。

4 上はまつエクのみ下はしっかりマスカラ
上まつげはまつエク用のマスカラで、下はDをしっかり塗る。Dはダマにならず長さが出せて優秀★

ダンサー（29歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

LIP　ITEM

赤寄りのピンクでセクシーかつ可愛く♥
右のラシャスリップ RD-321をうすーく塗ってから、イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャイン #4を重ねてぷるぷるに♪

A.エチュードハウス プレイカラーアイズ B.Bbia ピアーピグメント 08 C.アクア・アクア オーガニックリキッドアイライナー ブラック D.アヴァンセ ラッシュセラム イン マスカラ DG02

カラコン
エンジェルカラー バンビシリーズ アーモンド

CLOSE OPEN

02 温かみのある暖色eye で色っぽく攻める♡

ボルドーeye

ボルドーは今季のトレンドでもあるし、暖色カラーのアイメイクは、女っぽさと色っぽさがにじみ出て素敵♥ ただし、はれぼったく見えないように、ポイント的に使うのがキモだよ✧



大人の色香があふれ出る
しっとりボルドーeyeと
切れ長ラインのあわせワザ

TOKYO NADESHIKO ブロガー（37歳／東京都）
バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

メリは

目尻に向けて濃くする 横割りグラデでキレ長に色っぽく♥

マキアージュの新色で横割りのグラデに挑戦★ これだけだとちょっと上品すぎるので、強めの赤シャドーを目尻に追加して、キリリと色っぽく仕上げるよ♥

1 目頭側からシャドーを置いていきます♪
まず眉下にAの①をサッとオン。次に目頭から②、③、④の順に置き、④に重ねてBをのせるよ♥

2 のせたシャドーを指でやさしくなじませる
グラデーションになるように指でなじませる。目尻側の赤が弱いようなら、さらにBを追加するよ★

3 下まぶたは上品なバーガンディをオン
全体にAの④を軽く塗ってから、⑤のバーガンディを目尻側2/3部分に重ねる。目尻側を少し濃く♪

4 ラインはブラウンで品よく&女っぽく
全体の雰囲気に合わせてブラウンをチョイス。目がボヤけないように、やや太め&目尻長め！

ITEM

A.マキアージュ ドラマティックスタイリングアイズ RD06 B.ミシャ ウィッチズポーチ セルフィー フィックスピグメント 06 C.Adonna フレッシュゲル リキッドライナー BR

カラコン
ジーニーガールズ
金狼



まなかは

上下の目尻広めに赤をのせて ツリ目をクリッと見せてかわいく♥

色っぽさの中にかわいさもほしいので、ボルドーのシャドーにピンクを足して、明るい発色に。赤いチークを上めにのせて、上気したようなほんわか肌に仕上げ😊



1 ベージュと淡ブラウンを広く&薄く伸ばすよ
Aの①を眉下全体に、②をアイホール全体に伸ばす。後からのせる赤が映えるように薄くね★

2 発色の良いボルドーを目尻にがっつりオン
Bの★を細いチップにとり、濃いかな？くらいにがっつりのせるよ。このほうがクリアに発色する！

3 赤シャドーの境い目をピンクでなじませる
赤の発色をさらによくするために、Cをまぶたのふくらみから目尻にかけて、指でなじませつつオン！

4 下まぶたの目尻にもタレ目っぽく赤を😊
下まぶたはAの②を全体に、Bの★を目尻にオン。Dでラインを引き、まつエクにEを塗って終了✧

ITEM

A.ジルスチュアート シマークチュールアイズ 07 B.同 リボンクチュールアイズ 19 C.アディクション ザ アイシャドウ 099 D.D.UP シルキーリキッドアイライナー ナチュラルブラウン E.同 エクステンションマスカラ ブラック

カラコン
フランミーの
オレンジブラウニー

クリアな発色の赤シャドーに
チークも赤で冬の上気メイク♥

北新地バー ココムーン オーナー
（31歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

ブラウンeye

人恋しい季節だし、冬は甘え上手なスウィートメイクで勝負♥
万人ウケするブラウンシャドー×タレ目メイクで、人なつっこい
子猫みたいなアーモンドeyeを目指すチームがコチラ⍨

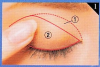
早紀は

流行りのボブヘアに似合う
ガーリーeyeが今の気分♥

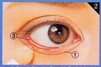
前髪を切ったこともあって、なんだかガーリーなメイクが気分♥　つぶらな瞳に見せるために、ラインは延長せずに目尻で止め、下まつげを束にしてかわいく⍨



前髪を作ったら
甘メイクが似合うって
うれしい新発見♥



1 シアーなベージュに赤み系ブラウンを重ねる
Aの①を眉下全体に、②をアイホールに重ねる。目尻側をふくらませることで目を丸く見せるよ★



2 下まぶたは広げすぎないことがポイント
Aの①を目頭のくの字と下まぶた全体にオン。目尻側のキワぎりぎりに、極細に③を重ねるよ。



3 下まつげの生え際にチョンチョンを入れる
上ラインはBで細く描き、目尻で止める。下はCを使用。点を置く感じで描いて、ドール感を演出★



4 マスカラが乾かないうちに束をつくっていく
Dで上まつげを2度塗り。下もていねいに塗ったら、乾く前にピンセットで束を作ってかわいく♥

カラコン
使っていません

専属モデル(32歳／東京都)
既婚・子供なし
加賀美 早紀

ITEM



A.マリブビューティー セレクションアイズ 02　B.メイベリン ハイパーシャープウィングライナー BK-1　C.キャンメイク ニュアンスライナー 02　D.NYX ドールアイ BLACK NOIR



CLOSE　OPEN

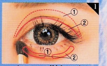
咲は

囲みラインをボカしてソフトに♥
はね上げもやめて丸目にシフト

撮影の前日に届いたDiorのパレットを使って、ハーフ系ドールeyeを作ってみたよ★　上下のラインを黒シャドーでぼかして、キツく見えないように工夫♥



ボカしたラインで
表情もやわらかく
真冬の甘盛りeye♥



1 ブラウンで影をつけてデカ目のベースづくり
シアーな発色のAの①を上下まぶた全体にのせ、②を二重幅と下まぶたの影になる部分に重ねる。



2 二重の凹みに濃い茶を重ねてホリ深に⍨
Aの③を目尻からハミ出して塗り、そのまま折り返して二重の凹みを通って鼻まで塗っていくよ★



3 ラメシャドーを上下の中央にのせる✧
Aの④を指にとり、上まぶたの中心と、下まぶたの黒目下に乗せて、キラキラ感と立体感を出すよ♪



4 黒シャドーで囲みラインを描くよ
Aの⑤で、上は目のキワに、下はタレ目にラインを描く。粘膜をBで埋め、目尻にCをつけてDを塗る。

カラコン
キャンディーマジック
ゴシップグレー

美の伝道師(31歳／東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

ITEM



A.Dior クチュール カラーワードローブパレット　B.DAZZ SHOP リキッドアイライナー BK　C.ダイヤモンドラッシュ ミスティックeye(半分に切る)　D.クリニーク ラッシュパワーマスカラ 01



CLOSE　OPEN

03 イノセントな輝きをオン！ 冬はやっぱりかわいくしたい♡ キラキラ



莉菜は

定番のタレ目メイクを ナチュラル化させてアップデート★

いつもだったら上まぶたにブラウンを塗るんだけど、この冬はキラキラとベージュだけ✧。いわゆる"抜け感メイク"で、オトナっぽいタレ目に仕上げたよ♥



クリームシャドーを ベースに塗るよ★

Aを上まぶた全体は指で、下まぶたはチップで塗る。あとから入れるシャドーのノリを良くするよ。



シアーな質感の ベージュを重ねる

Bの★を二重幅と下まぶたに重ねる。Bはキメ細やかなツヤ感が大人っぽくて、最近のお気に入り♪



目尻だけつけまで まつげを追加★

目尻にまつげが生えてないので、目尻だけつけまをオン。コレ、どこのか忘れちゃった…💧



下目尻にブラウンを 足してタレ目にする

Cで上ラインを引き、Dの★で下目尻をタレ目に塗る。最後にEを目尻だけ少し下げて装着！

A.ジルスチュアート ジェリーアイカラー N03 B.Nude Wear フィズィシャン フォーミュラ C.ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー 01 D.ブリジット ロマンティックアイズ GD-1 E.ダイヤモンドラッシュ ハニー eye

カラコン
ローズベリー ViViD ハニーブラウン

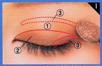
専属モデル(34歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜



弥生は

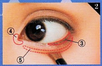
人形になりたくて、メイクも 髪型も大幅にチェンジ！

アンジェリカ・ケノバになりたくて、高校生ぶりにメイクを研究した！ ふわふわよりも毒っけある人形が目標だから、グレイッシュなシャドーをチョイスしたよ😍



ブラウン3色を駆使して ていねいにグラデを作る

Aの①をアイホール全体に、②を二重幅に重ね、③を目尻のキワと二重になる部分にオン。



下まぶたの涙袋は やりすぎ厳禁★

下まぶた全体にAの②を、目頭に④を塗り、目尻のキワを③で締める。涙袋の影はBの⑤を薄くオン。



ゴシック感を出したいから ラインは黒々とさせる

Cを使用。上ラインは目頭から2ミリ開け、目尻は自然に下げつつ延長。下は目尻側のみ引くよ。



つけまをつけてから さらにラインを調整

Dを目頭から2ミリ離してつけたら、Cで粘膜を埋めつつ目尻を調整。最後にEを上下に塗る♪

A.ミスリリア アイシャドウ BR B.ヴィセ リシェ カラーリング アイブロウパウダー C.KATE スーパーシャープライナー EX BK-1 D.ダイヤモンドラッシュ アリュールeye E.マジョリカ マジョルカ ラッシュエキスパンダー BK999

カラコン
ミスリリア レーブル ブライトゴールド

専属モデル(25歳／東京都)
独身・子供なし
根本弥生

04 キリッとセクシーにクールビューティーな女！ スモーキーeye

冬は甘い服装が多くなるから、逆にアイメイクを強めにして「甘辛ミックス」を楽しむのもアリ！ スモーキーなシャドーでクールビューティーに、媚びない色気を放出しましょ✧。

美咲は

クールにキメる日はラインをハネ上げすぎないのが鉄則★

Diorのパレットにハマっていて、日替わりでメイクを変えるのが楽しい✧。 スモーキーシャドーの日はラインや唇で甘さを足して、古くならないように調整するよ★



シャドーは強めリップは甘めでオシャレ上手な甘辛メイク



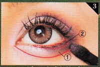
1 クリームシャドーで発色とツヤをアップ★

Aを上まぶた全体＆下まぶたにも軽く塗る。これで次に塗るシャドーの発色と持ちを良くするよ♪



2 グレイッシュブラウンを濃淡グラデにする

Bの①をアイホール全体にサッとひとはけ塗ったら、②を目尻のキワに、黒目の上まで重ねる。



3 下まぶたも同じくグラデーションに★

下まぶたも上と同じく、まぶた全体に①をサッと塗って、②を目尻のキワに重ねるよ♪



4 ラインはハネず自然に5ミリ延長

Cでラインを引く。目頭側は極細に、黒目付近から徐々に太くして。まつげはまつエクのみだよ😊

カラコン

ラヴェール プラス キャメルグロウ

カラコンアドバイザー（34歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

ITEM



A.ミシャ スティックアイシャドウ MBR02 B. Dior クチュール パレット ヴォヤージュ エディション C.フローフシ モテライナー リキッドBK



CLOSE



OPEN

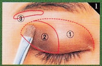
ひなのは

アリアナ・グランデや安室ちゃん風目尻強調ブラウンメイク✧

顔が濃いってこともあって、メイクは基本、流行に関係なく強めを貫いてる★ 立体シャドーとハネ上げライン＆つけまで、目尻を強調するのがひなの流✧



ツンと上がった目尻に強い意志を感じるディーバeye✧



1 マットなブラウン2色で目尻強調のグラデを作る

Aの①をアイホール全体に、②を目尻側からグラデにのせる。まゆげ下に③でハイライトを入れる★



2 下まぶたは目尻のキワから黒目下まで

上まぶたを強調したいから、下は軽めにしてるよ😺 目尻だけ、キレ長になるようにAの①をオン。



3 ラインはがっつり目尻をネコっぽくハネ！

すごく描きやすいBで、太めにラインを入れる。目尻は安室ちゃんを参考に、ネコっぽくハネ上げ😊



4 目尻強調のつけまでさらにネコ目を意識

Cのつけまをフルでつけて、Dで濃さを増強！ 下まつげは抜け感を出したいから軽くDを塗るだけ★

カラコン

ヴィクトリア キャメル

六本木の生きる伝説&LUNE NOIREプロデューサー（36歳／東京都）独身・子供なし
黒崎ひなのさん

ITEM



A.M·A·C スモールアイシャドウ タイムズナイン ダスキーローズ B.D.UP シルキーリキッドアイライナー black C.EYE LOVE MAGIC No.2 D.マジョリカ マジョルカ ラッシュエキスパンダー BK999



CLOSE



OPEN

あなたも
誌面に載る
チャンス♥

姉ageha × SHOWROOM

〈SHOWROOMとは？〉
SHOWROOMとは、アイドルやミュージシャン、芸人さんの生放送がライブ配信されている無料視聴アプリ♪　スマホではアプリをインストール後、配信番組が無料で視聴できます(パソコンからの視聴も可能です)。視聴するだけでなく、自ら配信することもできる♥

レギュラーモデルオーディション開催!!!

ライブ配信サービス「SHOWROOM」と姉agehaのコラボオーディションを開催!!　グランプリに選ばれた1名はレギュラーモデルとして誌面で活躍できます♡　選考はSHOWROOM内でライブ配信をしてポイントを集めた上位進出者から、姉ageha編集部＆専属モデル・杉山佳那恵がリアル面談で審査して決定!!　たくさんのエントリーをお待ちしています♪

グランプリ 1名

『姉ageha』5月号(4月7日発売)にモデルとして1P掲載！
その後もレギュラーモデルとして誌面で活躍していただきます♥

特別賞 2名

『姉ageha』5月号(4月7日発売)にモデルとして1/2P掲載！

〈お問い合わせ先〉
姉ageha×SHOWROOM
オーディション運営事務局
info@pj-aneageha.com

詳細＆応募はコチラ！

応募期間

2017年12月7日(木) 18:00
～
2018年1月21日(日) 21:59

※最終審査まではSHOWROOM内のポイントで競っていただきます♥
早くエントリーするほどポイントを多く稼げて有利です♪

応募条件

- 23歳以上の女性
- 2018年2月25日(日)の都内での最終審査に自費で来られる方

※2017年12月7日時点での年齢。上は年齢制限なしです。
※芸能事務所等の所属の有無は問いません。所属されている方は、事務所の許可を得てご応募ください。

オーディションスケジュール

応募受付	2017年12月7日(木)　18:00～2018年1月21日(日)　21:59 ※応募時期によって予選A・Bに自動的に割り振られます。
予選	予選A 2018年1月6日(土)　12:00～2018年1月13日(土)　21:59 予選B 2018年1月14日(日)　18:00～2018年1月21日(日)　21:59
決勝 応募受付	2018年1月21日(日)　22:00～2018年2月10日(土)　17:59
決勝	2018年2月10日(土)　18:00～2018年2月18日(日)　21:59
最終審査	2018年2月25日(日)　都内にて実施予定

※参加者数などにより、予選組数・スケジュールが変更となる場合がございます。

オーディション内容

雑誌『姉ageha』への出演権をかけたオーディションです♥

SHOWROOM公式アカウントを持っていない方が参加する【一般枠】と、すでにSHOWROOM公式アカウントを持っている方が参加する【SHOWROOM枠】の2つの部門ごとにそれぞれ予選・決勝を行います。

SHOWROOM上の決勝イベント上位進出者で最終審査(都内にて実施予定)を行い、グランプリ＆特別賞を決定します★　受賞者には『姉ageha』5月号(4月7日発売)にモデルとして登場していただきます♥

※特典内容は事前告知なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

題について、ともに悩み、ともに解決策を考えよう♥

荒れ問題 みんなどうしてる？

お姉さん世代の最大の悩み、それは年齢によるたるみ💧 「太ったわけじゃないのに輪郭が丸くなった」「いつの間にか二重アゴに…」などの現象が次々勃発！ そんなお悩みを改善するための方法を緊急討論しました♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Chiharu Koya[RINA, KANAE, YAYOI]
EDIT&TEXT_Marika Koizumi



議題1 効果的でリスクの少ない若返り法は!?

痛みが少なくて即効性のある方法を知りたい！

乙 みなさん、最近おすすめのリフトアップ法ってありますか？

奈々 レーザーはあてたことあるけど、劇的に変わったかって言うとビミョーかも…。もっといい方法ないかな？

梓 私は特に何もしたことない💧 アゴ下のたるみが気になるけど、どうしたものやら悩み中なので、時間だけが過ぎていく💧

あい 私はサーマクールならしたことある！ 2年くらい前だけど😺 でも、効果のある方法があったら知りたい！

佳那恵 私はTAクリニックでTAC式ツヤ肌コラーゲンリフトをしてもらったよ。この間莉菜ちゃんの顔がシュッとなって聞いたら、TAでリフトアップしたって教えてもらって♥



莉菜 そうそう、私もTAでやってもらった✧ 輪郭がシュッとした感じがする♥ 前はレーザーを2、3カ月に1度あてに行ってたけど、行かなくて良くなったから楽だよ✧

りんか TAクリニックのリフトアップってどんな感じなんですか？

莉菜 まだ1回入れただけだけど、良いと思う♥ リフトアップすると小顔に見える効果があるから嬉しいよ✧

りえ 私もTAで入れたよ♥ 右側の口角が上がりにくかったんだけど、糸を入れたらだいぶマシになった✧

ちは 私も、ついこの間TAクリニックに行きました！ 顔が左右非対称なのも気になってて、ヒアルとボトックスも同時に打ってもらって😺 フェイスラインがスッキリしました♥

さち TAのリフトアップって溶ける糸ですよね？ 溶けるなら怖くないから入れてみたい✧



議題2 みんな、クリニックって行ってるの？

世間では美容クリニックイコール整形のイメージ？

美咲 私もTAで糸入れてもらったよ♥ リフトアップ効果もあるけど、お肌がキレイになっていくのも嬉しかった✧ 一石二鳥だよね♥

弥生 正直、顔に糸入れるのは少し怖かったけど、みんながやってるから平気になってきた。もはや脱毛に行くくらいの感覚で行けそうだよね✧

なり 確かに、恐怖心は減った♥

奈々 ところで、みんなのお話を聞いてるとTAクリニックが人気みたいだけど、他のクリニックでも似たようなメニューってあるよね…？

梓 あると思うけど、どれがどれだかわかんない。紛らわしいかもしれない。

乙 うっかり間違えて変なクリニックでやっちゃって、あとで後悔とかなったら地獄だよね💧

なり 安いだけで、効果が全然なかったり腫れがひどかったり…そういう噂も聞くから、クリニックと先生選びは超重要！

ちは そう！ 安いからダメ、高いからいいっていうわけじゃないけど、先生は大事だよね。TAなら、いろんなモデルのコも行ってるから安心♥

梓 ところで、糸を入れられる瞬間って痛くないの？

佳那恵 笑気ガスを吸って施術してもらうから、痛いとか辛いとか、そういう感覚はあんまりないかも。なんせ効果が実感できるのがいいんだよね、TAは✧







リフトアップって、たるみを上げて元に戻すだけだから整形とは違う♥ エステや脱毛くらいの軽い感覚で通える時代になりました😊

現代の魔法♥

参加メンバー♥

頬をシュッとしたいな♥



美容室経営＆アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん
いよいよ30代、もう少し頬を引き上げてシュッとしたい♥ 糸は未経験✧

リフトアップ未経験😺



エステティシャン（31歳／埼玉県）独身・子供なし
水原 乙さん
レーザーも糸を入れたこともない😺 最近マリオネットラインが気になる。

友達の紹介でTAに行ってきたよ✧



ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし
CHIHAさん
TAクリニックでTAC式ツヤ肌コラーゲンリフトを。顔が左右対称に✧

注射なら打ったことあります♥



ダイエット講師（29歳／千葉県）独身・子供なし
矢沢なりさん
リフトアップ効果があるという注射は打ったことあるけど、糸は未経験♥

溶ける糸に興味あります♥



専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生
それほどたるみを気にする年齢じゃないけど、アゴを細くしたいな✧

2回ほど糸を入れてもらった♥



広島の看護学生（32歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん
TAクリニックのリフトアップは2回やってもらった♥ 小顔に✧

お姉さん13人が討論!

自力だけでは追いつけない見た目の問

若かった あの頃よりも キレイに なりたい!

たるみ、シワ、肌

お姉さんたちもTAクリニックでリフトアップしています♥

インスタで話題沸騰♥　お姉さんたちが通ってるTAクリニックのリフトアップについて、今一度おさらいしてみましょう

美咲の場合♥

After　Before



口角もキュッと上がってきた♥

ずっと気になってたTAクリニックのTAC式ツヤ肌コラーゲンリフトを体験！　全体的にキュッと引き上がったし、お肌にハリが出たのも良い✧　嶽崎先生にやってもらった✧

CHIHAの場合♥



横顔のフェイスラインがキレイに

顔が左右非対称なのが悩みだったけど、リフトアップしたことでフェイスラインがキレイに♥　友達に、「横顔のラインがキレイ！」ってホメられたよ✧　嶽崎先生と記念撮影♥

佳那恵の場合♥

After　Before



頬の位置が高くなった♥

銀座のTAクリニックでリフトアップしてもらってから12日後の写メ　周りから「顔がシュッとしたね！」って言われるのが嬉しい♥　お肌がキレイになる効果もあるから、とってもステキ！

莉菜の場合♥

After　Before



周りのコに便乗して♥

最近、周りのコがやたらやってるから私もちゃっかりやってみたんだよね　ほっぺのムニムニ感がなくなって輪郭がスッキリしたでしょ！　ちなみに左の写メは施術2週間後に撮ったものだよ♥

お姉さんたちがオススメのTAクリニックの詳細♥

銀座TAクリニック
㊟東京都中央区銀座2-3-1
RayGinza 5F
☏0120-229-239
診療時間10:00〜19:00
㊡火曜

TAクリニックが神な理由

美肌効果も期待できる♥

肌荒れすると気分が落ちる

顔に糸を入れることによりコラーゲンが生成されるから、自然と美肌になるのもポイント高い✧　ハリのある美肌は美人の証♥

切らない! 早い! 即効性あり!

怖い痛いは軽減したい!

例えばメスを入れるとなると一気に怖く感じちゃうよね　切らずにできて、でも効果的な方法…となると糸を入れるのがベスト！

とにかくモデルのコに人気!

あらゆるモデルが通ってる

お姉さんに限らず、あらゆるモデルがこぞって通ってる様子がインスタに上がってて安心感がある♥　みんなリフトアップしてるし

院長先生がリフトアップの第一人者♥

みんな大好き嶽崎先生♥

院長の嶽崎（たけさき）先生は、「より効果的で、短時間でできて、切らずにできる方法は…?」と考えてリフトアップにたどり着いたそう✧

参加メンバー♥

アゴのラインがシュッと✧



専属モデル
（34歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

最近人気のTAC式ツヤ肌コラーゲンリフトを♥　小顔になったよ✧

莉菜ちゃんを見て便乗した♥



専属モデル
（32歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

TAでリフトアップしてからというもの、周りから「ヤセた?」って聞かれる♥

実は美容に詳しい✧



カラコンアドバイザー
（34歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

過去にTAクリニックで糸を入れた経験あり！　お肌にハリとツヤが♥

痛いの苦手だけど糸を入れてみたい



主婦＆投資家
（27歳／埼玉県）
既婚・子供なし
菜採 梓さん

輪郭とアゴ下のたるみが悩み　怖いけどTAの溶ける糸に興味あり。

溶ける糸は過去に入れたことあり★



美容薬学検定勉強中
（30歳／埼玉県）
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん

他のクリニックで半年前に溶ける糸を入れたことあり。また入れたい！

最近輪郭が下がってきた



まつ毛エクステ専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

レーザーをあてたことはあるけど糸は未経験！　腫れないかどうか心配★

2年前に溶ける糸を入れたよ



栄養士＆ネイルアーティスト（31歳／群馬県）
バツイチ独身・息子1人
流河さちさん

他院で溶ける糸を入れたことあり。美肌効果もあるTAの糸を入れたい！



結論!!

見た目年齢を巻き戻せるリフトアップは

旬なニュースやトピックをもれなくキャッチ★

INFORMATION

冬の乾燥からお肌を守るスキンケアや愛犬グッズ、話題の映画情報など、バラエティに富んだニュースをお届け♡　年末年始で多忙になる前に要チェック♪

02 美容成分“ハトムギ”と“お米”のいいとこ取り！ 保湿に特化した大容量の化粧水♪



肌荒れや乾燥肌の改善、むくみ解消に効果的と言われる“ハトムギ”と、保湿作用やくすみの解消を期待できる“お米”を含め、日本原産にこだわった13種類の植物エキスをふんだんに使った「ふわっと化粧水」が新発売！　合成香料や合成着色料なしのフリー処方だからお肌にも嬉しい♪　フレッシュな状態が長続きする特殊容器を採用してるから大容量でも劣化の心配いらず♡

問株式会社アンプリー
☎03-3567-8666

01 趣味の人も仕事としてデコリストの技術を学びたい人もデコを学びたい人はG-BALLER直営デコスクールへ♥





トレンドアイテムを中心に数々のスワロデコアイテムを世に送り出しているG-BALLER直営デコスクールの「GBSSデコスクール＆デコショップ」。本気で開業を目指す方も満足できる確かな技術を身につけられると評判！　楽しみながら学べる体験スクールもあるよ♪

問GBSSデコスクール＆デコショップ
☎03-6802-3565　http://www.gbss.tokyo/

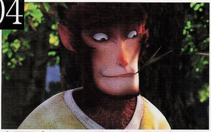
05 愛犬のハッピーライフを叶えるハンドメイド通販ショップ✧



2017年10月にリニューアルした通販ショップ「AOIRO」。愛犬にもトレンドに合わせたかわいい洋服を着せたいと願う飼い主さんへオリジナルのオーダーメイド服を販売中♥　ストレスフリーな着心地にこだわった洋服で愛犬を笑顔に♪

問AOIRO
https://ao-iro.stores.jp/

04 中国国産アニメ歴代1位の興行収入！ 新たなスタイルで描く西遊記♪



2015年に公開され、中国国内で大ヒットした『西遊記之大聖帰来』(原題)が邦題を『西遊記 ヒーロー・イズ・バック』として2018年1月13日(土)より新宿ピカデリー他にて全国公開！　リアルな3DCG映像のアクションはカンフー映画顔負けの大迫力✧

問配給：HIGH-BROW-CINEMA
☎03-5725-3451　HP：saiyuki-movie.jp
©2015 October Animation Studio,HG Entertainment

03 「E-girls」YURINOでお馴染みカラコン「Mirage」発売😊



長年愛され続けたカラコンブランド「tutti」がリニューアルして誕生した「Mirage」は、使い勝手の良い直径14.5㎜、14.8㎜の2タイプで展開中。さらにフチがしっかりあることで瞳を大きく見せてくれる効果大♪(度なし2枚入り)1,650円(度あり1枚入り)1,400円。

問PIA株式会社
☎0120-523-823

08



年末年始は「まねきねこ」で決まり♥

P42の撮影でお邪魔した「まねきねこ 笹塚店」は、ドリンクや食べ物の持ち込みが自由なうえに室料も激安♥　ドリンクバーやソフトクリームの食べ放題もあるという太っ腹なカラオケだよ✧　とってもお得な忘新年会パックもチェックして♥

問まねきねこ笹塚店　住東京都渋谷区笹塚1-58-5 笹塚コトブキビル4F　☎03-6276-0563　営24時間

07



モデル愛用率が高いニキビ予防法♪

多くの愛用者がお悩みを解決しているemione（エミオネ）。ニキビの原因を殺菌し、同時に炎症を抑える徹底集中ケアセット♥　ローション＋乳液＋洗顔は全て医薬部外品なのでニキビ対策のほか美白、美肌の基礎としても効能効果は保証済み！

問株式会社グリッターイノベーション　☎027-395-4261
http://emione.jp

06



恋愛とお金のプロが解決するアプリ♥

“恋愛のプロ”Ameba公式No.1占い師・脇田尚揮先生が、世界一のFX自動売買ツールを創り出した“お金のプロ”山田良政先生とタッグを組んだコラボ企画がスタート♪　下記のIDに登録すれば業界トップクラスの先生にいつでも相談可能✧

問☎080-3203-0465　LINE@ID：@ssz0802j

なりたい目もとはどのタイプ？
おすすめの人気施術をご紹介します！



名古屋院 院長
高須 幹弥

Question
毎日アイプチやメザイクをしてそのラインが癖になって二重になることはありますか？

Answer



毎日アイプチやメザイクをやり続けても、ほとんどの方はまぶたが被れてシワが増えるだけで二重になる確率は低いです。医学的にはアイプチやメザイクをやり続けてまぶたの皮膚にダメージを与え続けるくらいなら、埋没法や切開法で二重を作り、ダメージから解放されたほうがいいです。

高須のクイック埋没法 二重



メスを使わず自然な二重に

高須のクイック埋没法は、特殊な技術と極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

（両目）¥90,000

全切開法 二重

腫れぼったさも同時に解消!!



まぶたが厚い方にオススメ!!

幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、腫れぼったい目の方にオススメです。30分ほどの手術ではっきりくっきりした二重になります。

（両目）¥250,000

なみだ袋形成

女らしさあふれる優しい目もとに



手軽に愛され目もとが完成!

なみだ袋は、ヒアルロン酸を目の下に注入して作ります。ヒアルロン酸は、約1年間十分な効果が持続し、約2〜3年かけて徐々に体内に吸収されます。

（両目）¥100,000

鼻を高くしたい方におすすめ

ヒアルロン酸注射

シャープラインノーズ（隆鼻注射）



こちらは注入後に水分を吸収しにくいタイプのものなので、鼻が太く横に広がる心配がありません。従来のものより密度が高く、粘度・硬さがあり持続期間も長いのが特徴です。通常のヒアルロン酸は¥50,000です。

¥150,000

プロテーゼ挿入

I型プロテーゼを使用（隆鼻術）



鼻全体を形よく高くしたい場合に効果的です。半永久的に美しい鼻が持続し、鼻の穴の内側から挿入するので、傷跡が目立つ心配はありません。施術時間が30分と短いのも特徴です。

¥350,000

さらにバランスのとれた 小顔を目指すなら

メソシェイプフェイス



小顔専用脂肪溶解注射

腫れを抑えて痛みが少ない

エクササイズではおちにくい顔の脂肪をすっきり取り除きます。注射だけで済む手軽さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンドの心配もまずありません。

両頬1回 ¥60,000
あご下〜フェイスライン1回 ¥60,000

エラボトックス・ボツリヌストキシン注射

エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つだけなので約10分で終了します。術後、約3週間〜4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々にシャープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。

（プチ小顔術）1回 ¥150,000

レーザー脱毛

痛みが少ない



NEW!!

従来の脱毛レーザー機器と比べ、皮膚への負担や痛みがほとんどないのが特徴です。一回の脱毛時間が短く広範囲を脱毛可能。また日焼けをした方でも使用できます。

両ワキ 初回5回目までの1回毎 ¥14,000
1年間フリープラン ¥70,000

痩 身

部分やせも可能

ダイエットやエクササイズを続けているのになかなかやせない、すぐリバウンドしてしまう方に。イメージ通りのボディに近づきます。

脂肪吸引 ¥200,000〜¥570,000
イタリアンメソシェイプ（脂肪溶解注射）
ハガキ大1部位1回 ¥30,000

PRICE LIST

目
目頭切開……両目¥250,000
眼瞼下垂…通常施術 両目¥700,000
垂れ目形成……両目¥250,000

美 肌
ホクロ除去 1個¥2,000〜¥150,000
ニキビ治療（フォトフェイシャル）顔全体¥30,000
毛穴（フラクセル2）顔全体1回¥150,000

りんかく
あご注射整形（ヒアルロン酸）¥50,000
あごプロテーゼ挿入……¥350,000
脂肪吸引（頬・あご）……各¥280,000

バスト
注射式（マンマリーヒアル）10cc¥70,000（名古屋・大阪）
プロテーゼ挿入……¥1,000,000
乳輪黒ずみ除去¥30,000〜¥32,000

ワキガ・多汗症
ボツリヌストキシン注射（ワキ・手のひら・足の裏）……各¥150,000
クイック法……¥150,000
ミラドライ……両脇1回¥350,000（東京・名古屋・大阪）

ピアス
耳（指定ピアス持ち込み）……1ホール¥1,000
へそ・耳軟骨（ピアス込み）各1ホール¥12,000

歯 科
オフィスホワイトニング 1本1回 ¥1,500
審美義歯……¥150,000〜¥600,000

施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載していますので、こちらからクリックをお願いします。

高須クリニック 検索

高須幹弥 オフィシャルブログ
ブログでも施術についてわかりやすく紹介していますよ！
http://ameblo.jp/drmikiya

＊料金は、すべて消費税抜きの価格です。＊大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。＊公的医療保険は適用されません。
＊秘密厳守の医療ローンをご用意しています。＊この料金表は、平成29年12月1日現在のものです。

美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科
高須クリニック

美容相談 9:30〜22:00 0120-5587-15
歯科相談 9:30〜19:00 0120-4180-86
歯科の相談は、東京・名古屋・大阪院にて承っております。

年中無休・予約制・ローン・クレジットOK
http://www.takasu.co.jp
ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です。

東京 地下鉄千代田線赤坂駅5番A出口すぐ
東京都港区赤坂2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F
03-3587-2061
歯科直通 03-3583-9244

横浜 JR横浜駅西口より徒歩1〜2分
横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F
045-322-1187

名古屋 JR名古屋駅より徒歩1分
名古屋市中村区名駅4-7-1ミッドランドスクエア8F
052-564-1187
歯科直通 052-533-4188

栄 地下鉄 栄駅 1番出口より徒歩1分
名古屋市中区錦3-17-10 錦三ビル7F
052-971-6650

大阪 JR大阪駅北側より直結
大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪タワーA12F（南館）
06-6372-5587
歯科直通 06-6372-5518

Chapter 1

姉ageha読者のプロフィール白書♥

年齢はどれくらい？　住んでるところはどこ？　どんなお仕事してるの？　姉ageha読者の生態を調査すべく、約100人のお姉さんにアンケートに答えてもらったよ♥　答えてくれた読者のみなさん、ありがとうございます♥



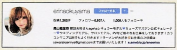
#自由業いろいろ名鑑

自由業あるある＝肩書きがいっぱいある



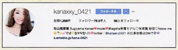
10年前にレースクイーンを引退した後、色彩学やエステティシャンの資格を持つプロのヘアメイクとして活動★　女優やモデルも経験。今はFACEAWARDという時計を扱う会社の取締役兼デザイナー♥

#会社経営者　#女優　#モデル　#デザイナー　#ヘアメイク



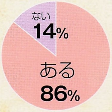
サロンモデルとウェディングモデルは昔から😊　ブログで美容の記事を書いてたのがきっかけで、ミューズマガジンというウェブマガジンでライターとしても活動してる♥　育児もしながら続けたい♪

#サロンモデル　#ウェディングモデル　#ライター　#インフルエンサー



２年前から大阪・梅田にある認可外保育園で24時間保育のちょうちょ保育園の園長に✧　モデルとは全く違う世界だけど、今の私の立場だからこそ保育問題について発信していけたらなって思ってる♥

#モデル　#保育園の園長先生　#タレント



＼夜のちょうちょ→
自由業へ羽ばたく人も多数！／

自由業の人に聞きました 夜職の経験、ありますか？

好きなことを仕事にすることは簡単なことじゃない。充分な資金が必要だけど、会社に属したら準備する時間も限られるし、何よりやりたくないことに縛られるのはイヤ…!! ということでちょうちょ歴のあるお姉さんが多かった✧

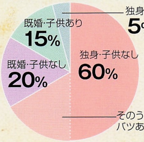
＼あいの場合♥／

キャバクラで1,000万円貯めて開業資金に!!

キャバで貯めた1,000万は旦那さんと経営してる美容室の開業資金に✧　他にも稼いだお金は無駄遣いしないで、心理学やトリマーの資格取得に使ったよ♥



#独身　#既婚　#バツイチ



独身率が半数以上 バツ経験も多め★

半数以上が“独身・子供なし”で、「結婚したい!!」という声が多数😊　「結婚後は共働きが理想」という人もいる中「専業主婦になりたい♥」「幸せな家庭を築きたい✧」という人もたくさんいるよ♪　姉ageha読者には意外と家庭的なタイプが多いのかも♥　離婚してもメス力を失わないのも特徴！　中には驚異の女子力で２回目のウェディングベルを鳴らした人も✧

#しごと

1位 自由業（会社経営・個人事業主含む）

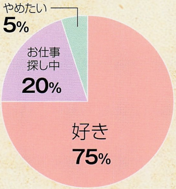
DJ・ダンサー・漫画家・歌手などのクリエイター系、モデル・ブロガー・サロン経営など“美”に関連する仕事をしてる子が多数。夜職率も高め😊　中には「スーパーニート」や「自宅警備員」という気になる肩書きの人も。

2位 アパレル系・美容系の会社に勤務

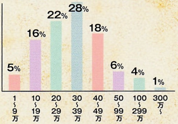
3位 夜のちょうちょ♥

ズバリ、仕事好き？

意外と多かったのがお仕事探し中の子たち。嫌いな仕事をするくらいならと、夜職で稼いでる人も多い模様😊 OLしながら開業のために資金を貯めている人も。



#月収　#稼ぎ



自由業は稼げるけど 変動が大きいことが悩み💧

10〜30万円台が大多数★　夜職の子は平均80万円くらい✧　さらに会社を経営してる子は月収300万円を超えることもあるそう。でも浮き沈みが激しいのが悩みとか。

#平均年齢

28.85歳

＼姉モの最年少は／

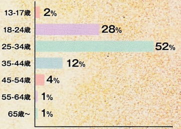


＼姉モの最年長は／



年齢は関係ない♥ 姉ageha読者は心の年齢が若い😊

「メイクやファッションがツボ♥(40代)」「リアルなことが赤裸々に書いてある✧(20代)」「かわいいが詰まってる♥(10代)」と幅広い世代からエールを頂き感謝✧



“何歳だから”という壁はお姉さんには皆無！

10代でも40代でも、結婚しててもしてなくても、子供がいてもいなくても、共通項目は「女であること」!! これからも美の追求に役立つ情報をお届けします♥

姉アゲハに年齢制限はございません♥



まつ毛専門店グランデアイズ代表 伊吹奈々さん（36歳／愛知県）

#恋愛　#結婚　#不倫　#仕事
#月収　#悩み　#夢　and more…

さんたちの、いま

て病むこともだってあるけどそれも人生！　みんなのインスタグラムを覗いてみたら、1度しかない人生を謳歌するお姉さんたちの“いま”が見えてきました♥

#住んでるところ

1位 **東京**

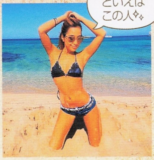
2位 **大阪**

3位 **福岡**

4位 名古屋　5位 北関東

姉ageha読者は全国各地→世界にも✧

都市部だけでなく、北海道から沖縄まで全国に姉agehaスピリッツをもったお姉さんがたくさん✧ インスタグラムの公式アカウントのフォロワーの中にはいろんな国のファンも✧ 共通してるのは美に関する感度が高いこと☺ お姉さんスピリッツは国境も性別も越えて、広がっています!!



国境越えといえばこの人✧

araki_sayaka フォロー中

投稿4,284件　フォロワー304千人　817人をフォロー中

荒木さやか SAYAKA ▶model&dj!! & producing the eyelash extensions salons!! @JAPAN tokyo◀world traveler request of work DM or FB Twitter@AluckySayaka m.facebook.com/arakisayaka1222

#人は人自分は自分　#いい加減もういいっしょ

#人生はゲームだ　#自分のために生きていこう

荒木さやかの生き方に憧れる人が続出♥

東京⇄イビサを往復している専属モデルの荒木さやかのインスタに注目が集まってるよ☺ イビサ島での生活を綴ったインスタには心に響く名言も多数!! アンケートでは将来は「海外で暮らすのが夢！」と答えたお姉さんもたくさん♪

＼国境を越えて、“お姉さんスピリッツ”が溢れています／

panadolbabi フォローする

投稿173件　フォロワー1,328人　1,331人をフォロー中

panadolbabi PANADOL HKGIRL Beauty.Travel.Model.Life panadolchan0213@gmail.com

#香港 #HONG KONG



香港在住のモデル美女✧

「特技はポールダンス♥　仕事はモデルです♪　趣味は海外旅行で東京に行ったこともあるよ☺」というpanadolbabiちゃん★

hyojun99domi フォローする

投稿88件　フォロワー383人　374人をフォロー中

Domenik/도메닉/ ドミニク German BOY! 안녕하세요, 저는 도메닉 이에요! 독일 사람 이에요, 반가워요♡, こんにちわ, 私わドミニクです ♡ Hey, it's Domi from Germany. renewed my Insta♡

#ドイツ #GERMANY



美意識の高い海外男子も注目♥

「I am a boy but I love your magazine♡」とコメントをくれたのはドイツのドミニクさん♥ 美は性別も国境も越えて行く!!

marie.0726 フォローする

投稿47件　フォロワー1,572人　236人をフォロー中

MARIE DATURA | LIZ LISA | DIABLE BAISER | MA*RS | RADY FASHION • SHIBUYA • GAL • DISNEY ♥LEADER・GYARANSU（GAL UNIT） DM ⇆ OK youtu.be/ksMxfPcJDTw

#フランス #FRANCE



フランスではギャル文化が人気！

「ダチュラやリズリサなど日本のアパレルブランドが大好き♥」というフランス人のマリエさん☺ 日本は「かわいい」の先進国♪

＼グローバル基準の美を追求したい♥／

＼20代最後の年を楽しみたい♪／

＼2018 年は妊活を頑張りたいな♥／



美の伝道師♥（31歳／東京都）独身・子供なし **真優川 咲**さん

ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし **RIRI**さん

美容室経営&アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）既婚・子供なし **大城あい**さん

Instagram から読み解く お姉



整形もしたいし幸せな結婚もしたい。貯金もしたいしダイエットもしたい。欲張りな夢と希望、果てない悩みと不安の狭間で私たちは葛藤してる…。頑張りすぎ

PHOTO_Yoshinobu Bito　HAIR_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

Chapter 2

いま、これに夢中♥

好きなものがあるから人生が潤う♥　マニアックなものからメジャーなものまで、お姉さんたちが夢中になっているものを、ハッシュタグでピックアップ😊



#アルマンドコンプリート　#高級シャンパン

you_key25　フォローする

投稿644件　フォロワー101千人　267人をフォロー中

黒咲 ゆうき JPN 読モ&サロンモデル ♡Model&Make&Beauty&fashion♡ exe kumamoto復帰 Fukuoka⇆Kumamoto&Tokyo Single..FREE♡ 依頼はDMよりお待ちしてます

インスタ映えするピンクのアルマンド♥



今キャバ嬢の間で人気なのがアルマンド♥　スペードのエースのラベルがかわいい高級シャンパンでゴールド、シルバー、ピンク、レッド、グリーン、ブラックの全6色♪　私はピンクがお気に入り♥　お酒も弱いのでピンクのアルマンドばかり頼んじゃいます♥　値段はうちのお店だと30万円くらい★

hiromilangley　フォローする

投稿114件　フォロワー652人　640人をフォロー中

ヒロミラングレー 岐阜県各務原市鵜沼羽場町4丁目78-1　稲造ビル2F 長崎から岐阜なう！ ナイツネット東海！ナイプロ更新中！東海姉・熟キャバ嬢ナイツネットランキング1位なう！ smart.nightsnet.jp/S6GirlDetailProfileEntrance?areacode=t&sid=queen-gifu&gid=1040864&ref=girlqr

アルマンドを制覇したい♥





岐阜の「Queen」ってお店で働いてるよ😊　2017年嬉しかったことはアルマンドをたくさん入れてもらえたこと✧。来年はアルマンドコンプリートしたい♪

#ゴルフ　#ゴルフ女子　#100を切りたい

azusa_natsumi　フォローする

投稿210件　フォロワー273人　35人をフォロー中

菜摘 梓 姉アゲハ/読モ/モデル/万年ダイエッター/ダイエット/美容/ゴルフ/愛犬家/料理/マンガ/アニメ/ゲーム/ワンピース/機械オンチ



ゴルフ愛がとまらない♥

行きつけのスナックの仲良しメンバーでラウンドして以来、ハマってるのがゴルフ！　技術も大切だけど、心理戦なのが楽しいの♥　カートの中でもずっとイメージトレーニングしてる(笑)。次の夢はゴルフのアパレルショップを開くこと😊

#アメ車　#アストロ　#クライスター300

tattoo_paripi　フォロー中

投稿271件　フォロワー1,581人　1,179人をフォロー中

やっ♥ちゃん aichi ×× クオーター♥アストロ乗り、現行クライスラー300も所有 アメ車乗りの方、followme♥ae、bayflow、AK69、LV、ボッテガ、アメ車、海、カフェ、スノボ 4人のママ☆副業、怪しい奴、失礼な奴はブロ



アメ車の魅力に夢中！

旦那さんから誕生日にプレゼントしてもらって以来、アメ車の魅力にどっぷり♥　エンジン音も大きなフォルムもたまらない♪　愛車のアストロでフラッと海に夕日を見に行くことも♥　アラフォーママだけどアメ車の似合うイイ女でいたい😊

#ペットと温泉　#愛犬

riri.ribon　フォローする

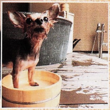
投稿903件　フォロワー61.4千人　460人をフォロー中

♡RIRI♡＊姉ageha＊ 笑顔あふれる日々を HASHJAPAN所属 お仕事依頼は contact@wavest.co.jp にメール下さい オススメバストアップ 詳しくはBLOGみてね blog.crooz.jp/r1nyachan0830/ShowArticle/?no=40

愛犬と箱根までひとっとび♥

誕生日に愛犬のリボンちゃんと温泉に行ってきた♪　レジーナリゾート箱根雲外荘はペットとくつろげる温泉なの😊　掛け流しの露天風呂付きで最高！





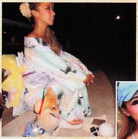
#ペット　#愛犬　#ちび彼氏♥

xxaiminxx　フォローする

投稿1,678件　フォロワー130千人　230人をフォロー中

あいみん あいみんです 関西人 一卵性双生児の姉 tokyo.shibuya 도쿄 시부야 Amebaオフィシャルブログ ameblo.jp/aimin-0706

ちび彼氏とアウトドアを満喫♪



愛犬のレオンくんは海や川に自ら飛び込むアウトドア男子✧。夏は一緒に花火大会も行ったし、この季節はイルミネーションを見に行きたいな♥　私のちっちゃな彼氏です♪



#韓国　#KOREA　#オルチャン　#美容

atsumi_girlsroom　フォローする

投稿748件　フォロワー3,359人　6,204人をフォロー中

ゆわももチャンネル・ここあつみchannel youtube2つ運営、5万人突破//2児ママ子供溺愛 のせてるものは、プチプラばっかり•• ♥韓国人になりたい/韓国ファッション ♥…100均とプチプラ購入YouTuber お仕事DM mobile.twitter.com/atsumi__minami

韓国人になりたい！



TWICEはもちろんKARAの時代からオルチャンに夢中♥　韓国のファッションブランドのアンバサダーもしてます♪　写真の服もディアハートっていう韓国のブランドのもの😊　YouTubeでは「ここあつみchannel」で韓国のファッション&コスメ情報を配信してるよ。

ai_ohshiro　フォローする

投稿548件　フォロワー2,095人　80人をフォロー中

大城あい(pink♡tiny) pink♡tinyアクセサリーデザイナー Hair Salon Twinkle(0362775194)オーナー ♥姉agehaモデル♥＊メインはブログでイン pink♡tiny情報をup JAPAN⇄KOREA #followme pink-tiny.com

韓国にお店を出したい✧



今年はプロデュースしてる「Pink♡Tiny」のアクセサリーのパーツ買いつけに何回も韓国⇄日本を往復した♥　人も優しいし食べ物は美味しいし女の子もかわいい韓国が大好き♪　ハングルも少し話せるようになったし、来年は「Pink♡Tiny」を韓国にも進出させるのが夢😊

saki_411　フォローする

投稿960件　フォロワー62.7千人　546人をフォロー中

Saki Mayukawa ★姉ageha★モデル等、ヨガinstructorなどなど♡フリーでいます 2017年独立。Select Shopのブランドを立ち上げました♥お仕事のDMからも受け付けていますので 気軽にご相談下さい♥#make#fashion#s LOVE beauty is ALL♥ www.1heart-s.com

韓国美容は効果てき面！



数年前から通ってるKANコルギセラピーは韓国の伝統美容を受けられるサロン★　骨気は顔がめっちゃ小さくなるし、ハーブピーリングでくすみ知らず。写真はいつも施術してくれている菅先生と♪

amuchun　フォローする

投稿394件　フォロワー275人　208人をフォロー中

satomi❤사토미

韓国に住んで彼氏もゲット♥



語学留学がきっかけでソウルに暮らし出してもうすぐ3年。ハングルも話せるようになって、美容サロンで働いてるよ😊　最近、韓国人の彼氏もできました♥　韓国は美容医療も安くて上手。お昼休みにボトックスを打ちに行くのも日常の風景♪　みんなも遊びにきてね♥

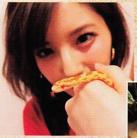
#ペット　#爬虫類　#ヘビ　#名前は幸村　#アロワナもいるよ

healrich.com2017　フォローする

投稿13件　フォロワー14人　0人をフォロー中

HealRich株式会社 HealRichの公式インスタグラムです。 heal-rich.com

爬虫類系ペットに夢中です♪



「Heal Rich」というペットの餌を販売する会社を運営してるよ♥　自宅ではヘビとトカゲとウサギとハムスターとアロワナと同棲中♪　ヘビの名前は幸村♪　手の平サイズでかわいいでしょ♥





会社オーナー兼投資家
（30歳／東京都）
既婚・娘1人
寿リリカさん





エステティシャン
（27歳／埼玉県）
独身・子供なし
水原 乙さん

#グルテンフリーダイエット #マイナス10キロに成功

kanayamarika フォローする …
投稿604件 フォロワー5,357人 427人をフォロー中
金山りか / 水原乙 テレビ番組『超マジかよ!!』 地上波3ch チバ…放送…時〜25時30分 andGIRL.美人百花.姉ageha...etc 第3回ミスパ…
https://mobile.twitter.com/rikakanayama s.ameblo.jp/rikakanayam…







グルテンフリーダイエット

米も小麦も食べない炭水化物抜きダイエットを始めて約半年で10キロのダイエットに成功！ 主食はゆで卵とお肉♥ お酒は飲むけど焼酎と白ワインオンリー♪ キレイにヤセたら人生変わった♥ これからも継続予定!!

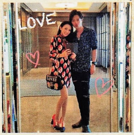
#家族 #family #支え #旦那 #子供

ririkakotobuki フォローする …
投稿87件 フォロワー40.8千人 6,255人をフォロー中
寿リリカ ママインフルエンサー/モデル/Amebaオフィシャルブロガー ❤お仕事依頼はDMにお願いします❤寿リリカ公式LINE@はこちら💗↓URLからアクセスできますので、お友達追加して下さいね❤✨検索ID:@unu9464d goo.gl/5xWqqR

7年経った今でも旦那のことが大好き♥

彼に出会う前は男性不信で結婚も諦めてたし、全てに絶望してた…。でも名古屋のクラブで出会った瞬間、運命の人って思った😁 つきあったその日に私の親に挨拶してくれて態度で信用させてくれたの♥ これからも初心を忘れずに、彼のために女磨きも頑張りたいな♪





marika0826 フォローする …
投稿1,149件 フォロワー44.3千人 448人をフォロー中
一条マリカ ◆AVAN promotion◆小悪魔ageha→姉ageha◆🇯🇵×🇵🇭
twitter→@marikaichijo1ブログ→ blog.crooz.jp/marichiblog

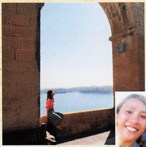


家族のお陰で日々幸せ♥

ママになってから顔つきが変わったって周りの人に言われる★ 確かに昔の写真を見たら笑顔なのに目が笑ってない!! 歌舞伎町でキャバ嬢をやってたときは人を信用できなくなることもあった…。旦那はそんな私をずっと支えてくれた人♥ 疲れて帰っても笑顔で迎えてくれたの。家族になるって自分のことよりも子供のことや旦那さんのことを想ってたくさんの愛を育てていくものなんだなって思う。だから顔つきも心も優しくなれた気がするんだ✧ 母親になれたお陰で本当の幸せを知れた♥ 今は家族に感謝でいっぱい♪

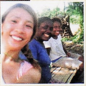
#旅行 #海外旅行 #バックパッカー #英語を話せるようになりたい #TOEIC

derby_chan フォローする …
投稿40件 フォロワー74人 62人をフォロー中
💗ダービーちゃん💗 オレンジソーダ🍊姉ageha📖 うまぐりちゃん馬ッ娘🐴競馬予想チャンネル ✈on the way to enjoying life derbychan.com



バックパッカーで旅した国は40カ国✧

一番好きな国は仕事で1年住んでいたインド♥ 帰国後も旅行で再び訪れたほど♪ 今はインドが恋しすぎて、インド料理や雑貨屋、インド映画を見る日々…。ロッククライミングはフランス人の元旦那さんとの共通の趣味😁 世界の崖を制覇したい★





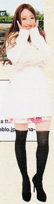
chiha6170 フォローする …
投稿1,217件 フォロワー18.5千人 616人をフォロー中
CHIHA💋 ＊model📖姉ageha💋 ＊元men's egg📖eL's💋 ＊JOPH認定ダイエットアドバイザー traveler✈fashion👠gourmet🍴training💪game🎮(pubg) お仕事依頼はDMください📩

心も体も生き返る✧ 海外旅行は一番の美容液♥

初海外は19歳のとき夜職で貯めたお金で行ったハワイ。それ以来、約20カ国旅してきたよ✧ 東京で普通に生きてても刺激がないから、新しいパワーを取り入れるために旅は必須😁 今まで行った中で一番よかったのはカンヌ♥ 美術館や建築物が素敵だった♪







nari_yazawa フォローする …
投稿349件 フォロワー4,122人 29人をフォロー中
矢沢なり Name NariYazawa. I'm Japanese model♡My dream is a th… famous as a model all over the world♡Get along with me♡ ameblo.jp…

ついにTOEIC800点、超えました✧

働いてたキャバクラには海外のお客さんが来ることが多くて、ナンバーワンになるために勉強しようと決心😁 お客さんに教えてもらって１日１単語覚えるところからスタート。２年後にはTOEIC800点を超えるまでに✧

2017年、みんなの「♥」を集めてみました

食べ物 焼肉
お姉さんは、肉食率高し!! タンパク質はお肌のハリUPや美髪にもいいの♪ みんなに共通してる焼肉ルールは、ご飯抜きでお肉の前にサラダを食すこと♥

俳優 岩田剛典
がんちゃんこと三代目J Soul Brothersの岩田さんに夢中なお姉さんが続出♥ イケメンなだけでなく慶応大学法学部を卒業してる秀才ぶりも素敵✧

ドラマ あなたのことはそれほど
TBSで火曜22時から放送された不倫ドラマ★ 衝撃的なタイトルだけど、最終回でタイトルの持つ本当の意味が明らかに。ゾワッとする人も多かったはず😁

ドリンク ラテ系
２位のお酒を抜いて１位に躍り出たのはラテ系のドリンク!! 何かとストレスフルなお姉さんたちにとって、ホッとできるひとときは大事だよね♥

女優 沢尻エリカ
「媚びない美人」「凛としてる」「メイクでイメージが変わるところが魅力的♥」など、姉ageha読者の憧れ女優NO.1に輝いたのは沢尻エリカさん♪

歌手 安室奈美恵
40歳の誕生日に2018年に引退することを発表した安室ちゃん。歌声やパーフェクトな容姿はもちろん、生き方もみんなの憧れ♥ こんな40歳になりたい!!

憧れブランド シャネル
孤児院育ちのキャバレー歌手だったココ・シャネル。様々な逆境の中で恋も仕事も手に入れたしなやかな生き方が、ブランドに宿っているのかも😁

芸人 千鳥
ブルゾンちえみwithBを押さえて票を集めたのが千鳥さん。とくに夜職のお姉さんから大人気♥「クセがすごい」は接客中にも使えるとか。

なりたい顔 北川景子
「甘すぎなくていい♥」「鼻筋がキレイ!!」「理想の夫婦♪」と大人気だったのが北川景子さん。「結婚してますます素敵な女性になりそう」との声も。

Chapter 3

お姉さんの#心のハッシュタグ

インスタで投稿する写真だけがお姉さんのリアルではない!! 誰もが人には言えない悩みや不安、密かな夢や野望を持っているもの😉 そこでインスタには投稿できないお姉さんたちの心の声に耳を傾けてみました♥



TOKYO NADESHIKOブロガー
(37歳/東京都)
既婚・娘1人
MERIさん



美容薬学検定勉強中
(31歳/埼玉県)
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん



#不倫しています

「彼は私の知らない世界を見せてくれる人。海外にも連れて行ってくれて価値観も広がった。人生ではじめて勉強したいって気持ちになった。30歳を過ぎたし子供を産むためにも結婚相手を見つけなきゃって気持ちもある。でも彼と離れるなんて考えられないし、普通の男だと物足りなく感じてしまう自分がいる💧」

「もともとはお客さんだった同世代の彼。都内の一等地のマンションを1年間賃貸で借りてくれたけど、部屋に彼が来るのは月に1回。おかしいなと思って色々調べてたら既婚者だったと判明…。彼のことは諦めるけどマンションには居座るつもり😉 お金持ちじゃなくていいから、普通の幸せな恋愛がしたい♥」



MERIは不倫に物申す!

不倫するってことは相手の結婚生活の栄養剤になること

結婚相手は人生を共にするパートナー。でも不倫は男女のいいとこだけ搾取すること!! 男にとって、家計とか将来とか現実的で大変なことから逃れられる都合のいい癒やしなの。それを栄養剤に家に帰って、夫の顔、父親の顔になってるんだから…。

#キャバ歴が長くて普通の恋愛の仕方を忘れた💧



11_cocoinsta_16 フォロー中 ▾ …

投稿171件 フォロワー1,491人 306人をフォロー中

,✧*💗 星崎 心愛 💗✫.｡˚ 東京♛立川 南口 CLUB♔CHESS 勤務 ✫✫星崎 心愛✫ここなキャバ嬢 followme ♡ (💗) キラキラ大好き💎✨ (💗) 可愛いお姫様になりたいキャバ嬢❤👸✨ (💗) 2017年11月17.18日(キラキラ祭り) (💗) Birthday Eventありがとう💋💕
s.cabanori.com/shops/34/casts/2411

シンデレラに憧れてキャバ嬢になった私。立川のCLUB CHESSに4年間勤務してます♥ お姫様になれることはもちろんだけど、こんな私でも誰かの役に立てるこの仕事が大好き✧ でもプライベートで彼を作ろうとしても、接客が染みついてるのが悩み。つい軽くボディタッチをしたり、褒め過ぎたりしちゃう💧 普通の恋愛の仕方がわかんなくなっちゃった…。





#結婚したい



rinrinrin_ka フォローする ▾ …

投稿127件 フォロワー5,962人 170人をフォロー中

鈴木りんか rich or die専属ドレスモデル✨ (体調回復したので復帰しました) 姉ageha読者モデルもやってます😃 お気軽にフォロー下さいm(_ _)m✨ 姉agehaのデジタル版はこちらから購入出来ます😃 ↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

今31歳なので36歳までに大好きな人と結婚して、子供を2人産んで、パートで歯科助手をして毎日かわいいキャラ弁を作るのが夢♥ 今からキャラ弁の練習してます♪



nanase_kubo フォローする ▾ …

投稿820件 フォロワー11.9千人 580人をフォロー中

久保七瀬 撮影等お仕事に関しましてはDMからお願いします✉ Twitter→kubonanase フォローしてね♡♡♡ s.ameblo.jp/nanase-kubo

30歳を超えると、いつまでに!!っていうのはないけど、いつかは結婚したいって気持ちはある♥ 未来に描いてる夢はなに?って聞かれたら、温かい家庭を築いてたいと思う。



aokirie0418 フォローする …

投稿585件 フォロワー34.8千人 123人をフォロー中

青木りえ 姉ageha model 📍From japan 🌼 ◻Twitter【aokirie_】 twitter.com/aokirie_

2018年、32歳の目標は結婚すること♥ 結婚後はお互いに楽な関係でいたいけど、子供ができたら子育てに全力投球したいな。とりあえず目下の目標は彼氏を作ること😉



咲が結婚に物申す!

きっかけのひとつとして授かり婚も大アリだと思います♥

昔はデキ婚って後ろめたいニュアンスだったけど、愛が勢い余って授かるのは奇跡だと思う♥ 今の時代、男も女も結婚してライフスタイルを変えるのは大変…、でも妊娠したらお互い自然に覚悟できると思う😉

#厄年ヤバい



nana.ibu フォローする ▾ …

投稿97件 フォロワー2,944人 145人をフォロー中

nana.ibu Grand-de-eyes代表❤姉agehaモデル❤

前回の厄年は、仕事で大失敗したりと散々な目にあったんだ💧 で、今回は厄払いに行こうと思って車で神社に向かってたら、まさかの交通事故に巻き込まれて車がボコボコに…。怪我がなかったのが救いだったけど結局その日は厄払いに行けず…。みんなも厄払いは早めにね♥





#心の悩み♥

「アンケートで心を病んだことある?と聞くと95%の人がYESと回答。「生理前は毎回病む」「自分ってヤリマンなのかなって思って病んだ」「彼の浮気でノイローゼに」「出産後、孤独がヤバかった」「不倫がやめられない」など。「夜職で鬱になって入院、今でも睡眠薬飲んでる」「ずっと、病んでます♥」「パニック障害になった」「旦那の親と同居してたとき過呼吸になるくらいに病んだ」など、カウンセリングや通院が必要な病みまでみんな経験してる★ 仕事に恋愛、結婚、妊娠と悩み大きお姉さん世代にとって病むことは恥ずかしいことでも隠すべきことでもない。病んでる自分も受け入れて、上手につきあっていく覚悟を持てたら今より楽になるもの♥ マイペースにいこう😉♪」

\ どうやって乗り越えた? /

「「辛い時は無理しない」「とことん落ち込んだら気が済む」「とことん自分と向き合ってゆっくり待つ!」「時間が解決してくれる」「オーガニックの抗鬱剤を服用した♥」「実家に帰って仕事をはじめたら治った✧」「カウンセリングを受けたら気持ちの整理ができた」「思いっきり泣きました。旦那に話を聞いてもらって抱きしめてもらった」「言霊を信じてプラスの言葉しか口にしないようにした♪」「自己啓発本を読みあさった」「無理って思ったら逃げる」「寝る」「人と比べない」など方法はたくさん。病んでも、生きてれば大丈夫😉 病んでいるときこそ、周りの人の優しさや、誰かの痛みがわかるようになるもの。病んだことを負の遺産にしないで人生の糧にしてこそ、女の人生。」

2017年、みんなが気になったニュース

エンタメから政治まで、2017年に印象的だったニュースを#ハッシュタグとともにおさらい♥

エンタメ編

#TAKAHIRO #武井咲 #結婚

2017年の9月に授かり婚を発表し、第一子を出産予定♥「美男美女すぎて震える」「モテる男だけに壮絶な女のバトルがあったんじゃないかと想像してしまう」と興味深々。

#安室奈美恵 #引退宣言

デビュー25周年記念となる2018年の9/16に引退することを電撃発表した安室ちゃん。女手ひとつで息子を育て、衰えぬパフォーマンスで第一線を走り続けた彼女は伝説✧

#上野動物園 #パンダ誕生♥

上野動物園で6月に生まれたジャイアントパンダの香香(しゃんしゃん)がかわいすぎると話題♥ 今の体重は約10キロ。好奇心旺盛にコロコロと動き回る姿がたまらない。

#清水富美加 #出家

突然の出家騒動で芸能界を揺るがしたのが清水富美加さん。千眼美子という法名で活動を再スタート。教団が設立した新しい事務所で女優業も再起動しているようです!

#文春砲 #不倫

2016年に引き続き「ゲス不倫」がひきもきらなかった日本の芸能界。雨上がり決死隊の宮迫さんの不倫や、松井一代さんの騒動…、今後もスクープ連発の文春から目が離せない!!

#アンジャッシュ渡部 #佐々木希 #結婚

「のんちゃん」「わっくん」と呼び合うラブラブなふたり😉「佐々木希さんが渡部さんのことを大好きなのが伝わってくる♥」「かわいい子供が生まれそう」と好感度大♪







#やりたいコト #夢 #目標 #野望 #2018年



fujikochan1023 フォロー中 ▾ …

投稿1,685件　フォロワー1,712人　282人をフォロー中

Fujiko 💛#Fujiko❤#ダンスシンガーソングライター💜#作詞作曲💛#fashion□#make💚#Dance💜#Cover❤#イベントオファー受付中❤#ブログ毎日更新
s.ameblo.jp/fujiko1023

誰かの心に届く歌を歌い続けたい✧

大阪で歌って踊って作詞作曲もやるダンスシンガーソングライターをしてます♥　小さい頃から歌が好きで歌手になるって決めてたの✧　あの頃から今まで、毎日歌い続けてきた。今はピアノの弾き語りライブや、音楽イベントのプロデュース、YouTubeで番組配信もしてるよ♪　夢はでっかく日本一の歌手!!　2018年は全国でCDリリースデビューするのが目標😊



naho_1013 フォローする ▾ …

投稿292件　フォロワー1,685人　226人をフォロー中

Naho Ogisaka 5児のmama🎀ネイリストをやりながら趣味のアイシングクッキー作りを楽しんでます💋💋💋💋💋💋💋❤大阪枚方プライベートサロン❤💅ご予約専用LINEID→detective_nahoまでお願いします💕 s.ameblo.jp/naho-mishima

ママでもアラフォーでも女を忘れたくない♥

大阪在住のネイリストで5児のママです✧　今はプライベートネイルサロンをやってます♪　いずれはネイルだけじゃなく、ダイエットやトータルビューティサロンを開くことが私の夢♥　子供がたくさんいても子育てに追われて女を捨てるんじゃなく,自分磨きはできるんだってことを発信したい✧　ちなみに今34歳だから、あと2人くらい子どもを産みたいな😊



meri_tn フォローする ▾ …

投稿742件　フォロワー5,121人　266人をフォロー中

神崎メリ モデル/ママ/恋愛コラムニスト/メスカ プチプラ/37歳/ドイツハーフ/161cm
・神戸レタス公式サイトにて ファッションページ連載中 ・ ✨メスカ高めるぞ✨をモットーに恋愛コラムを LINE公式ブログにて執筆中✎ ・ お仕事の依頼はメッセ

恋愛に悩める女子たちにむけて本を出したい✧

結婚して離婚して、再婚してママになって…、30代はめまぐるしかった。いろいろ経験した今だからこそできることってなんだろうって考えて、今はTOKYO NADESHIKOの公式ブログでみんなのお悩み相談にのってる😊　活動を通じて思うのは「寂しさに負けたらダメ！　辛い恋愛をしないで！」ってこと。メス力が鍛えられる本を出版するのが新しい私の夢♥



sacchin1121 フォローする …

投稿190件　フォロワー508人　244人をフォロー中

流河 さち ♡流河 幸♡ Sachi Rukawa Nail artist💅fashion model栄養士dietician
🍑 You make me happy. Follow me please💕

託児所つきのダイエットサロンを作る♪

栄養士として地元・群馬の保育園にも勤務してます★　6年前、妊娠して激太りしたことがあったんだけど栄養士の知識を駆使して18キロのダイエットに成功！　育児をしながら無理なダイエットはできないから、産後太りで悩んでるママたちのために、料理でキレイになる方法を伝えたい✧　2018年にはダイエットサロンをオープンしたくて、少しずつ準備してる♪



manakanomannaka フォローする ▾ …

投稿376件　フォロワー1,338人　184人をフォロー中

Manaka Favorite FB→ManakaFavorite Twitter→@Manaka_favorite follow me♡
mademoiselle-moon.com/shop

31歳は仕事だけじゃなくプライベートも充実させたい！

キャバクラを卒業して北新地にbar「coco moon」オープンしてもう約1年😊　共同経営してた子が子宮系の病気で働けなくなって、店長兼オーナー兼プレーヤーをしなきゃいけなくて大変やった💧　でもキャバ嬢時代からのお客さんに支えられてやってこれた✧　今まで仕事一筋でやってきたから2018年は結婚とか仕事以外の幸せにも目を向けられるようになりたい♥



yanooochan フォローする …

投稿884件　フォロワー866人　440人をフォロー中

Yanosan:)♡ Tokyo.JPN姉アゲハ💋Panchi Moco Fashion Beauty Gourmet Beer Disney Baseball..love💕💕follow me thx💜from Hiroshima💙❤好きな事日記感覚で更新してます(*´˘`*)

2018年の8月までに20代でできることを全部やり尽くしたい

今29歳だから20代でできることを全部やりたい。広島から上京してもうすぐ2年。今はバーの店員だけど新しい自分に出会いたい。興味があるのはネットショップの経営。ママになった友達からプチプラでかわいい子供服がなかなかないって聞いて、韓国の仕入れサイトで購入してサイトを作ってみたの★　ビジネスになるかは試行錯誤中だけど挑戦してみたい😊

お姉さんたちのいま、まとめ

☑基本的に自由人が多い♪

職業は自由業が多く、いつかは自分でブランドやサロンを持ちたい！と高い目標を掲げるお姉さんも✧　気がついたら「今、海外にいるよー」なんてことも日常茶飯事♪

☑ちょうちょの経験者も多い★

夜職→自由業の道に羽ばたいていくのがお姉さんの王道✧　子育てや開業資金のために貯金したり、資格を取得して次のステップに活かしたり、以外と堅実なんです♥

☑年齢なんて気にしない!!

大切なのは年齢よりもメス力!!　MERIさんをはじめ、アラサー→アラフォーになってますますパワーアップしてる人もたくさん♥　年齢なんてただの番号にすぎない😊

☑実は、結婚願望は結構ある

20代なら30歳までに、30歳以上なら35歳までに…、と目標を設定♥　将来の夢は？という質問には、1/3の未婚のお姉さんが「幸せな家庭を築くこと」と回答✧

☑バツがついても すぐ立ち上がるメス力

若いときに結婚して、30代で子連れで再婚してる子も結構多い😊　見る目が鍛えられるお陰か、2度目は最高に幸せって人も多数!!

☑病んでるくらいで ちょうどいい♥

心を病んだことある？って質問には95%の人がイエスと回答。病むってことはいろいろ感じて考えている証拠✧　気分転換の方法を見つけて、うまくつきあっていこう♥



☑好きなこと ＝仕事にしている✧

お姉さんは肩書きなんて気にしない。やりたいコトが目の前にあって、それを実現させた先に肩書きがついてくるだけ✧　肩書きがいくつもある人も♪



政治編

#豊田議員

#このハゲー

「この、ハゲ〜っ！」「ち〜が〜う〜だ〜ろ〜！」と秘書に対する暴言と暴行が明るみになり、離党した豊田元議員。「政治の世界ってこうなの？」「テレビではニコニコしてるのに裏の顔が怖すぎ…」とみんなドン引き♥

#税金高いよー!!

2019年10月1日から消費税が8%→10%に。消費税だけでなく、健康保険や住民税、年金など払うべきものがたくさん…。特に自由業のお姉さんから「税金高い!!」と悲鳴が。

#私の好きな築地

#どうしてくれるんだ

「オールで遊んだあと築地ごはんで締めくる♥」などお姉さんにも馴染み深い築地。2018年の10月を目処に豊洲市場へ移転する方向に決まったけど、今後の動向に注目😊

#ミサイルやめて

#北朝鮮

「子供の通ってる小学校でJアラートが鳴ったときに備えて避難訓練があって驚いた」「こんなに頻繁に飛んでたらいつ落ちてもおかしくないけど実感がない」と戸惑いの声も。こんなときこそ政治家のみなさんに頑張って欲しい。

#トランプ大統領就任

2017年11月に就任後、はじめて日本に来訪したトランプ大統領。北朝鮮のミサイル問題に関しても日米間の関係が影響しそう。「オバマ前大統領の方が良かった…」という声も多数。

#保育園の待機児童問題

働きたい女性が増える中、保育園の数がまだまだ足りていないのが現状💧　そんな中、子供を連れて行ってもOKな職場など、サポート体制を整えている企業も増えてきた★





メディカルプラス
medical CLINIC
見た目の9割は目で決まる。
アーモンドアイ(ボトックス注射) ¥12,960
涙袋ヒアルロン酸 ¥32,400
二重埋没(両目) ¥108,000
目頭切開(両目) ¥216,000
二重切開法(両目) ¥378,000~
BNLS注射 1本 ¥12,960
アヒル口(ヒアルロン酸&ボトックス注射) ¥43,200
口角アップ(ボトックス注射) ¥16,200
Qルビーレーザー シミ取り 5ショット ¥10,800
CO2レーザー ホクロとり(1個) ¥8,640
林 和弘院長は北里大学で形成外科・美容外科の講師を務めた経歴を持ち、一定以上の経験と難しい審査をパスした医師のみに与えられる日本美容外科学会専門医の資格を保有。丁寧なカウンセリングで満足度の高い施術を実現。芸能人のリピーターも多数。
「姉agehaを見た」で初診料¥0
2018年2月末日迄有効
ご予約はこちら
メディカルプラス
検索
☎03-5354-6381
東京都渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル6F
新宿駅南口より徒歩1分
顔、目元のことに悩んだら
美容皮膚科・美容外科・ダイエット
メディカルプラスクリニック新宿

「かわいい♥」とか「おもしろい」ってほめ言葉も嬉しいんですけど
そろそろ“イイ女”っぽく見られたい!!

\\ 根本弥生、25歳！ //

色気が欲しい！ 色気が欲しい!! 色気が欲しい!!!





新世紀イイ女黙示録　すごいよ!! 根本さん

黙ってればかわいいのに口を開けばお笑いキャラ🐱　それが根本の真の姿!!　しかし今度の2月で根本も26歳。女として輝かしい色気を身につけるべく、本気で己と向き合ってみた!!

PHOTO_Hirofumi Yamashita（f-me）　HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Hironeko-A

このコーナーの主人公

根本弥生（25歳）

宇宙人に憧れるハデギャル→甘めギャルなどの盛り期を経て、外見&中身ともに大人の階段を上り続けるイイ女候補生✧　最近の目標は生きるお人形♥　趣味はもんじゃ焼き♪

そもそものきっかけ

根本って色気ないよな！伝説

「色気あるじゃん！」と言ってもらえることもあるけど、それは主に素を出せてない時！　プライベートではこんなキャラなんです!!

伝説1✧ ヌーブラ丸見え伝説!!



19〜21歳の頃の話。盛り盛りなのに常にヌーブラが見えてるからまったく女として認識されなかった　男友達にも「根本はそっちのキャラじゃない」ってフォローされる始末。

伝説2✧ 話し方が残念伝説!!



イイ女ぶっても台無し　言葉遣いについてはここ数年でちょっとずつ直してきてはいるんですけど、油断するとたまに出ちゃう。「鬼なんとか〜」とか　品のある話し方を身につけたい!!

伝説3✧ ゆっくりしゃべれない伝説!!



色気がある人は話し方がゆっくりしっとりしてると気づいて早速実践♪　だけど話が盛り上がってテンションが上がったり、自分の好きな話題になると素の早口トークに逆戻り🐱

伝説4✧ イメチェンで色気ダウン伝説!!



『ヘルタースケルター』の沢尻エリカの色気に憧れてりりこヘアに✧　女子ウケは良かったのに男子には「前髪切りすぎたの?」って。あの髪型はエリカ様だから許されたんですね…

伝説5✧ お笑いキャラを隠せない伝説!!



実は1つのボケに2〜3回は突っ込むくらいのツッコミキャラ。色気のある人をマネしてゆっくりしゃべってギャグを抜くよう頑張ったけど、酒を飲んで酔っ払ったらすべてが水の泡に…

伝説6✧ あだ名が色っぽくない伝説!!



“ねもやよ”って言うと二度聞きされて気まずいから自分から根本って言っちゃう。そのほうが呼ばれ慣れてるし🐱　“弥生さん”だと“卑弥呼様！”みたいでなんだか落ち着かない…

根本の理想



BARとかで自分が帰ったあとにウワサになるようなイイ女♥

現実



色気のなさに定評のあるおもしろキャラ🐱

NEMO 一念発起した弥生の本気とは!?　詳しくは次ページへGO！

根本式 色っぽ分析マトリックス★

※あくまで根本の見解です 異論は認めます（笑）。



まずは考察!

根本の考える色気とは？

理想は妖艶な"紫の色気"だけど今の根本じゃムリ!! ってことで世間の色っぽ女子の系統を徹底分析★ 方向性を探ってみた！



紫の色気に憧れるけど根本には100年早そう💧

まず外見的なことだと色気がある人って大体肌が白い。それから離れ目or横長目。目がパッチリしすぎてる人はちょっと違う😸 あとは沙世さんみたいにタレ目がちだったり、口元がキレイな人✧

肌を露出しまくるのは微妙ですけど、天木じゅんちゃんならOK。顔がロリなのに、あんなに巨乳ってところのギャップがいい♥

でもやっぱり色気は雰囲気だと思います。本当に色気がある人ってデニムにシャツだけでもセクシーじゃないですか。篠原涼子さんとか高岡早紀さんクラスまでいくと顔だけでも十分エロい!! 何もしゃべらなくても男を落とせそう✧

だけどいかにも男ウケするあの色気は私にはムリですね💧 若いうちから色っぽい串戸ユリアちゃんや藤田杏奈ちゃんみたいに、元からのポテンシャルがないと。それか波乱万丈の人生を送って陰がある色気を身につけるか…😸

私、色気って2種類あると思うんです。「うわ、色っぽい!」って感じの紫な色気と、見てて元気になるようなエロかわいい色気😊

紫な感じで真っ先に浮かぶのが串戸ユリアちゃん。そもそもハタチの頃にユリアちゃんの色っぽさに憧れたのが私の色気の目覚め♥

エロかわいい感じならAngelちゃんとか石原さとみさん系。天然で色気を振りまけてしかも元気。元気なキャラで色気があるってレベルが高いですよね★

元気とは真逆ですけど、体調悪そうな時の佳那恵さんも色っぽかった! いつも元気なだけにギャップの色気を感じました✧

あと色気がある人は心にゆとりがある気がする。イメージで言うならけいこさん。あの癒し系フェロモンの秘訣は何だろう?✧

壇蜜さんみたいにエロいけど品のある色気にも憧れますね。頭の良さなんですかね? それか変人っぽいところ? 変人と色っぽい人も紙一重な気がする。

しかし色気って本当に奥深い★ 私も歳を重ねればもう少し何かが出るんじゃ…と期待したい♥

姉モのお姉さんたちに直撃！

みなさん、何でそんなに色気があるんですか？

色っぽオーラは十人十色★ タイプの違う魅力を持つ先輩姉モに色気の秘訣を直撃！



\けいこさん!/

やさしくて清潔感のある色気を出すにはどうすれば？

笑顔で挨拶することと大人数の場ではでしゃばらないこと。あとは座る時に脚を開かないとか常に口角を上げて過ごすとか。少しだけ顔を隠すのも色気UPにつながるかも。前髪ならシースルーバング、自撮りなら目線を外す感じがいいと思う♥



\沙世さん!/

元気キャラでも色気を出す方法を教えてください！

いい恋愛をいっぱいすること、いろんな人に会って色気の出し方を学ぶこと、恥じらいを忘れないこと。表に出さない色気も大切♥ 沙世の場合、撮影や大切な日以外は肌を露出しない。シルエットで体のラインを見せて想像力をかきたてる（笑）。



\メリさん!/

男の本能をかきたてるような色気、私でも出せますか？

かわいい系をやめて9.5割くらい男ウケにすればいけるんじゃないかな★ 例えばリブニットとかで上半身をタイトにまとめて下はタイトスカートやデニムにするとか。あとは「私が私が」トークをしない。しゃべりまくる女ってエロくないからね😊



\咲さん!/

男ウケと女ウケの色気を使い分ける極意は？

男目線でイイ女に見られたい時はギャル感を封印。髪は軽く流してメイクはやさしい感じにしてる。でも一番大事なのは常に「私は女!」という自覚を持つことだと思う。日々女らしい仕草や言葉遣いを意識することも色気を磨く秘訣♥

根本の結論！

いま一番なりたいのは ふわしっとりなオンナ♥

イメージは"湿気の多い晴れの日"✧ ヘアメイク三石さんのふわしっとりメイクで理想の色っぽ顔に大変身



やさしい視線とツヤ肌で"根本"から"弥生さん"に進化✧

Point

お粉を最小限に抑えてしっとりお色気肌に✧

お粉は小鼻などの崩れやすい部分のみ。ベースの段階で練りチークやハイライトを仕込んでセクシーなツヤ感を演出♥

Point

ラインとつけまで目の横幅を広げる★

目尻の陰影とタレハネライン、つけまでセクシーな横長目に♥ まつげの角度を上げすぎないのも色気を高めるポイント

Point

ラメ＆パール入りコスメでツヤ感UP✧

決め手はラメとパールが両方入ったコスメ。目元、チーク、リップそれぞれにツヤを足すことで顔全体の湿度が上昇♥

いつもの根本

先輩たちのアドバイスも早速実践★



前髪も視線もサラッと流す★

咲さんのアドバイスを元に前髪を流して雰囲気UP 大作戦★ からの、けいこさんが言ってた目線を外した感じに自撮り。色気出たかな?



ボディラインで色気を妄想させる

沙世さんメリさんのアドバイスを元に上半身をピタッとさせたコーデ。体のラインを出し過ぎるのもアレなんで胸元は髪でちょい隠し♥

弥生さん、いい感じに色気を出せそうですか？



これからもイイ女目指して頑張ります♥

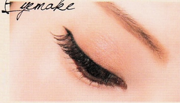
まだまだ修行が必要だけど最終的な目標は見えてきた★

まず、ふわしっとり顔になるためのヘアメの練習！それから中身を磨くこと。色気のある人ってみんな中身がしっかりしてますからね✧ 今はこんな感じだけど"弥生さん"と呼ばれるのがしっくりくる女性を目指します!

内側から色気がじゅわっとにじむ

ふわしっとり顔のつくりかた♥

Eyemake





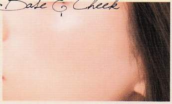
aで上まぶたにグラデを作り上下の目尻にbの右下を重ねる。下まぶたにbの中央、上まぶたにcを重ねて色気をプラス。ラインはブラウンのリキッドで目の形にそって上はタレハネ。下は黒目下の粘膜～外側に。dは目尻寄りに装着。

Lip



バームタイプのhで輪郭をなぞり内側を塗りつぶす。弥生さんの場合はくちびるが丸く見えるように上ラインを少し描き足してます。iは中央部分に多めに乗せる。

Base & Cheek



ファンデを塗ったらお粉の前にeを鼻筋～鼻の先端、目尻のcゾーンにひと塗り。指でクリーム状のfをほほの高い位置～外側に乗せ、gを重ねてなじませる。

Item



a. コスメデコルテ AQ MW アイグロウ ジェムBR380、b. ディオール サンク クルール867、c. トムフォード ビューティ クリームカラー フォー アイズ03、d. ダイヤモンドラッシュ ピュアeye、e.RMK グロースティック、f. ブラン・エトワール マ キッスマイル03、g. シャネル ジュ コントゥラスト64、h. インテグレート ボリュームバームリップN BE382、i. ディオールアディクト ウルトラグロス683

連載
第6回

整形したいけど「痛いのは怖い！」「失敗しないか不安！」「やるべきか迷う！」という方たちの心のモヤモヤ解消します★



整形コンシェルジュ(31歳／東京都)
独身・子供なし
一条ありささん

絶対に失敗したくない!!という人のための整形相談所♥

これまで目・鼻・アゴ・胸とパーツごとのお悩みや施術方法について答えてきた整形相談所✧ 連載1周年を迎えた今回は、みんな気になってる「二重」を再特集します♥ 実際に二重施術を受けた、るきさんの術後経過レポをじっくりお届けしちゃいます♥

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) [AFTER]　**HAIR**_Anri Mitsuishi [AFTER]



第6回　**キレイな二重を手に入れれば人生が変わる♥**

私が初めてクリニックに行ったのは16歳で、埋没だった✧
同じように、初整形が二重施術だったって人、
多いんじゃないかな？
二重施術は鼻やアゴといった他のパーツに比べて
比較的安くて施術時間とかダウンタイムも短くて、
さらにリスクも少ないから、ハードルが低め。
今は縫い痕も目立ちにくいから周りの人に
バレにくいのも嬉しいポイント♥
コンプレックスが解消されて自分に自信がつくし、
メイク時間も短縮できるし、いいことしかないよね✧
今回は貴重なダウンタイム中の様子も見れるから、
参考になると思う

主な二重施術はこの2つ

整形で二重にする方法は主に2つ★　目の状態による向き不向きもあるから、ドクターとよく相談して♥

埋没法

メスを使わずに医療用の針と糸を使って二重を作る方法♪
手軽に受けられるからプチ整形の中でも人気の施術だよ

メリット
切開法に比べると腫れや充血が少なく、ダウンタイムも短め♪　価格も安いから挑戦しやすいよ✧　最大のメリットは糸を外せばやり直しがきくこと♥

デメリット
糸が切れたりすると元の目に戻る。また、糸の結び目がボコッとしてしまうことも　まぶたの脂肪が多すぎると理想通りのラインに仕上がらない可能性が

切開法

まぶたをメスで切って二重を作る方法♥　全体を切る「全切開法」と部分的に切る「部分切開法」があるよ♪

メリット
しっかりした二重を作ることが可能♥　まぶたの脂肪やたるみも一緒に除去できるからスッキリした目元になれる♪　半永久的に効果が持続するよ★

デメリット
ダウンタイムが長く、腫れや内出血がひどくなる場合もあるよ　だんだん傷痕は目立ちにくくなるけど、元に戻せないので術後のデザイン変更は一苦労。

今回は一重で「目つきが悪い」と言われることでお悩みのるきさんが埋没法を体験してきました♥



歌舞伎町フォーセンス勤務
(26歳／東京都)
独身・子供なし
るきさん

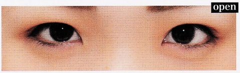
一重+眠た目だから、きちんとメイクをしないと「機嫌悪いの？」って聞かれます　二重を作るところからアイメイクが始まるのでメイクにトータル90分もかかる

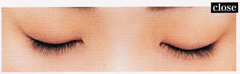
るきさんの場合、皮膚のたるみがないので埋没法にしました。

今回は長いダウンタイムが取れず、皮膚のたるみもないため埋没法にしました。もし切開法にする場合、まぶたの脂肪を若いうちに取ると将来まぶたが凹みやすいので注意が必要です。(林先生)



メイクをしても埋もれない二重が欲しい！
つけまをするとノリで皮膚が硬くなって一時的に奥二重になることも。メイクをすると完全に埋もれるから、幅広の二重にしたい♥


open


close

料金：108,000円
施術時間：1時間 (5日前までに診察・血液検査必須)
ダウンタイム：1週間は内出血や腫れあり
注意事項：首下シャワー・患部を濡らさないようシャンプーするのは当日から、入浴・運動・洗顔・コンタクト使用は翌日から、アイメイクは3日後から可能。



メディカルプラス クリニック新宿
東京都渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル6F
☎03-5354-6381
診療時間：10：00〜13：00、14：30〜19：00 <予約制>
休診：第2・4日曜



施術してくれたのは
メディカルプラス クリニック新宿
院長 林 和弘先生

術後の経過をレポート！

ダウンタイムって実際どんな様子なの…？ 写真とともにご報告😊 術後経過については個人差があります。

直後♥



痛みは麻酔注射でチクっとする程度♪

麻酔や術後冷却の時間を含めて施術は約1時間✧ 想像より痛みは少なかった😊 直後だけあって少し腫れてるし、結び目もくっきり。糸がつっぱってまばたきすると違和感があるよ。

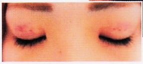


1日後♥



腫れ自体は少しずつ引いてる感じ★

もともと少ししか腫れてなかったから、1日経つとスッキリしてきた♪　つっぱり感はまだあるけどだいぶ慣れたよ😊　洗顔してもOKになったけど、触ると痛いからいつもより優しく✧



2日後♥



見た目に大きな変化はない😊

2日経ってだいぶ二重は安定してきたと思うよ♪　触らなければ痛みはないから、生活に支障はまったくなし😊　この日から外出し始めたけど、メイクはまだできないからすっぴんだよ✧



3日後♥



ちょっと内出血が広がった？

施術当日の夜わかったんだけど、実は就寝中にまぶたを触るクセがあるみたいで、そのたびに痛みで起きてたの(笑)。触ったことで出血した血が広がったのか、右目の内出血の様子が変わった。



4日後♥



メイクとカラコンを解禁した♥

4日目にしてついに、メイクとカラコンをしたよ♥　本当ならカラコンは翌日から、メイクは3日後からOKなんだけど、どうせお店も休んでることだしできるだけ目を労わろうと思って😊

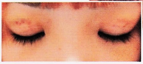


5日後♥



いよいよ店に出勤スタート✧

お休みをもらってたけど、5日目から出勤し始めた♪ 店内が暗いのもあるかもしれないけど、お店の子にもお客さんにも全然バレなかったから、仕上がりがすごく自然なんだと思う✧



6日後♥



左目の内出血がかなり薄くなる♪

もともと左目は内出血が薄めだったから、1週間も経てばほとんど目立たなくなった♥　右目もメイクすれば全くわからない程度だから、術後の経過は順調だと思っていいみたい😊



7日後♥

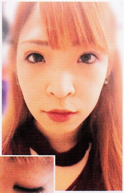


触った時の痛みもだいぶ減った♥

相変わらずクレンジングや洗顔、ファンデを塗る時も優しいタッチでやってるけど、実はもうそこまで痛みはない😊　縫い痕もキレイさっぱりもうパッと見じゃ気づかれないレベル♥



8日後♥



友人からも大好評でした♥

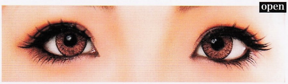
事情を話した友人からも、キレイな二重だって褒められたよ✧　After撮影の前日だけど、もう腫れも縫い痕も左の内出血も問題なし😊　こんな短いダウンタイムで済むと思わなかった♥



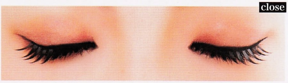
二重も時間も手に入れて自由に羽ばたきます♥



After



open



close

つけまをつけても埋もれない、自然でぱっちりした二重に✧　右はまだ多少内出血があるけど、メイクすればわからない程度に薄くなった★　施術1カ月後に経過を診せに行っておしまい♥

実際やってみて…

仕上がりに大満足♥　90分かかってたメイク時間が半分になったよ♪　目を閉じたときキレイなのも嬉しい♥



次回予告「ダイエットも整形でできる♥」

身体の余分な脂肪を減らしちゃおう♥

だんだん今まで通りのやり方じゃ痩せなくなってきたのに、脂肪は簡単についていく…。もういっそ、整形で痩せるのもあり？ ということで、次回は「痩身」です♥

東京・銀座・六本木

CLUB CHICK

トップクラスのお店で、女をアゲて高収入



CLUB GINZA CHICK

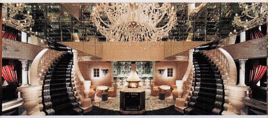


銀座クラブチック

営業時間：19:00~1:00　定休日：土・日・祝

20~29歳の女性が中心の銀座の有名店。ピアノの生演奏が流れる豪華なお店です。
石原さとみさん主演のTVドラマ「ディアシスター」や映画「ナミヤ雑貨店の奇跡」の舞台です。

Le Club de Tokyo

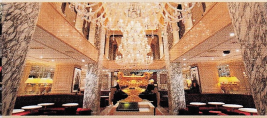


ル・クラブ・ドゥ・トウキョウ(六本木)

営業時間：19:00~1:00　定休日：日・祝

完全会員制で、お客様は財界人が多く落ち着いた雰囲気。
映画「新宿スワンⅡ」や「ハイアンドロー3」の舞台になっています。

CLUB ROPPONGI CHICK



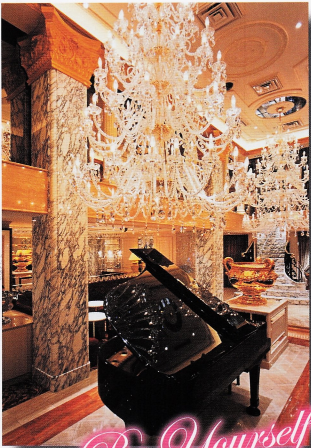
六本木クラブチック

営業時間：19:00~1:00　定休日：日・祝

明るく華やかで、求人応募者も全国から集まり、芸能・スポーツ選手なども来店する有名なお店。ドラマ「ドクターX」の舞台にもなっています。






Be Yourself



とみ mama



superstar 涼風つばき
Tsubaki Suzuka

PHOTOGRAPHER Morikawa Kazuma
hairmake satomi kobayashi
Kimono dresser Nakamura Kiyomi


Bulansis Hair
Bulansis Hair
Bulansis Hair
Bulansis Hair









Pick up Salon

メーカー認定 "ディプロマ" 取得者在籍サロン ★ベーシック ★★テクニック ★★★マスター

【北海道】		
★★★NINA Beauty Salon	〈札　幌〉	011-561-5756
★★★NINA visioN	〈札　幌〉	011-374-1232
virtue	〈札　幌〉	011-210-0225
VENT-CLOUD from KOBE	〈千　歳〉	0123-25-3666
【岩手県】		
Beauty Salon DR	〈盛　岡〉	019-613-8011
【宮城県】		
★★Bulansis Hair	〈仙　台〉	022-261-5451
【茨城県】		
GALAXY by ValenTine's Girls	〈石　岡〉	029-957-6266
【栃木県】		
extension:Q	〈宇都宮〉	028-612-4559
【埼玉県】		
★wisp HAIR	〈大　宮〉	048-643-7004
【千葉県】		
hair design germe	〈千　葉〉	043-445-7222
【東京都】		
★Hair&Make Re...～assemblage～	〈新　宿〉	03-6302-1703
wispBB	〈高田馬場〉	03-3204-2727
wisp apt	〈赤　羽〉	03-3903-1210
★Fi-Ne	〈原　宿〉	03-6438-9233
★TAU	〈池　袋〉	03-6228-0444
Beauty Make Hair Studio	〈池　袋〉	03-5985-4987
★NEXT	〈八王子〉	042-698-3113
Qan time	〈町　田〉	042-725-8767
【神奈川県】		
ROUND-5	〈相模原〉	042-772-4050
★BLUE GARDEN	〈藤　沢〉	0466-50-4230
【石川県】		
★★VISE by Art Creative	〈金　沢〉	076-213-9488
【福井県】		
axia 開発店	〈福　井〉	0776-52-1240
axia 大和田店	〈福　井〉	0776-53-3375
【静岡県】		
★★★Hair& Make SAPPHIRE 浜松店	〈浜　松〉	0120-960-425
★★★Hair& Make SAPPHIRE 静岡店	〈静　岡〉	054-208-5500
【愛知県】		
★エクステ専門店 スタジオ フツーロ	〈名古屋〉	052-962-7740
novere	〈大　府〉	0120-00-6554
★alchemist	〈豊　橋〉	0532-64-1107
【岐阜県】		
hair Design sen	〈羽　島〉	058-322-4755
【三重県】		
★★★BE hair	〈　津　〉	059-226-6847
【大阪府】		
★a-rch for hair 心斎橋店	〈大　阪〉	06-6245-4705
24 twenty four 泉大津店	〈泉大津〉	0725-30-3089
24 twenty four 鳳店	〈　堺　〉	072-249-4822
【兵庫県】		
VENT-CLOUD KOBE NEWYORK	〈神　戸〉	078-332-5065
★a-rch for hair	〈西　宮〉	0798-63-0741
【奈良県】		
★IVAn PEAK HAIR	〈奈　良〉	0742-20-5448
【和歌山県】		
Hair Make Garage	〈和歌山〉	073-446-1360
【岡山県】		
★★Reverie hair	〈岡　山〉	086-250-5970
【広島県】		
★★EDeN MUSEUM	〈広　島〉	082-836-6677
【山口県】		
EDeN Beeks 徳山店	〈周　南〉	0834-31-3810
【徳島県】		
Beau Belle	〈徳　島〉	088-624-2775
【香川県】		
Amouroad hair	〈丸　亀〉	0877-85-8980
【高知県】		
p.o.t N	〈高　知〉	088-802-6778
【福岡県】		
★EDeN	〈北九州〉	093-511-5571
★EDeN utopia...	〈北九州〉	093-616-2833
★EDeN MAeD	〈福　岡〉	092-752-3233
★★Pu-LL 福岡	〈福　岡〉	092-292-7107
★★美容室XI-ON	〈久留米〉	0942-43-0105
ViM.art fair	〈田　川〉	080-5190-2582
【熊本県】		
★un rip	〈熊　本〉	096-351-9558
【大分県】		
★NeO DADA by EDeN	〈大　分〉	097-514-8777
【宮崎県】		
★★★hair studio Material	〈宮　崎〉	0985-31-3988
【沖縄県】		
美容室ポケット	〈中頭郡〉	098-944-6433
CLAN hair&studio	〈宜野湾〉	098-914-3845

プルエクステ取扱店は
北海道～沖縄まで
全国約100店舗！

インスタ、ツイッターで『プルエクステ』と検索☆ http://www.hair-exte.com プルエクステ 検索

その他取扱い店舗はコチラをご覧ください➡

[製造・販売] クリエイトワン株式会社 名古屋市中区丸の内3-18-9 秀光堂ビル3F tel.052-962-7745



小悪魔
ageha
復刊号
12/14
Thursday
発売!
やっぱり、小悪魔!
もっと可愛くなりたい!女の子のための必須バイブル
桜井莉菜
愛沢えみり
おりもあい
一条響
華沢友里奈
りん
はずみ
吉川ちえ&ちか
伝説のGAL雑誌
『小悪魔ageha』
《復刊》1月号
定価680円
GLITTER1月号増刊『小悪魔ageha』
2017年12月14日発行
発行／VENUS株式会社
発売／トランスメディア株式会社
お問合せ先／VENUS株式会社 tel.03-6416-1664



意識の戻らない恋人を、
あなたは何年待てますか
8年越しの花嫁
奇跡の実話
佐藤 健　土屋太鳳
北村一輝　浜野謙太　中村ゆり　堀部圭亮　古舘寛治
杉本哲太　薬師丸ひろ子
主題歌：back number「瞬き」(ユニバーサル シグマ)
12/16 ROADSHOW
監督：瀬々敬久　脚本：岡田惠和　音楽：村松崇継　原作：中原尚志・麻衣「8年越しの花嫁 キミの目が覚めたなら」(主婦の友社)
製作総指揮：大角正 平野隆　エグゼクティブプロデューサー：吉田繁暁 源生哲雄　プロデューサー：福島大輔 渡辺信也　撮影：斉藤幸一　照明：豊見山明長　美術：三ツ松けいこ　録音：栗原和弘　編集：早野亮　VFX：立石勝
装飾：大原清孝　衣裳：纐纈春樹　ヘアメイク：荒井智美　記録：江口由紀子　制作担当：伊東祐之　助監督：海野敦　ラインプロデューサー：阿部智大　制作プロダクション：松竹撮影所 東京スタジオ　配給：松竹　8nengoshi.jp　©2017映画「8年越しの花嫁」製作委員会
その8年には、
想像を絶する愛が
ありました。
結婚を約束したカップル、尚志(佐藤 健)と麻衣(土屋太鳳)。
結婚式を間近に控え幸せ絶頂だったある日、原因不明の病が突然麻衣を襲い、
意識不明となってしまう。いつ目が覚めるかわからない状態に、麻衣の両親
(薬師丸ひろ子、杉本哲太)からは「もう麻衣のことは忘れてほしい」と言われるが、
尚志は諦めず麻衣の側で回復を祈り続ける。
長い年月の末、ようやく麻衣は目を覚ますが、さらなる試練が二人を待ち受けていた。
そして二人が結婚を約束してから8年、ついに最高の奇跡が訪れる――。
130万人が
涙した
感動の実話
8年越しの花嫁
キミの目が覚めたなら
映画化!!
話題の映画原作本
『8年越しの花嫁
キミの目が覚めたなら』
好評
発売中!
中原尚志・麻衣　著
本体1200円+税　四六判／216ページ
978-4-07-413392-5
映画
コミカライズ版
ノベライズ版
発売決定!
11/24
発売予定
主婦の友社 http://www.shufunotomo.co.jp ■主婦の友社コールセンター 0120-916-892 (書店様専用 ☎049-259-1122) ★書名コード(ISBN)を付記しました。ご注文などにご利用ください。



今までのサプリメントで満足できないあなたに。
運動する時間がない、運動が苦手な方へ。
seventeenbust
セブンティーンバスト
11 Herbs × 8 Vitamins
フェヌグリーク
レッドクローバー
ブッチャーズブルーム
ブラダーラック
ローズマリー
レモングラス
金時ショウガ
GABA
マカ
ノコギリヤシ
ラズベリー
ビタミンA
ビタミンB1
ビタミンB2
ビタミンB6
ビタミンB12
ビタミンC
ビタミンD
ビタミンE
肌を整える
ホルモンバランス維持
理想のメリハリボディ
自分に負けない体内バランスづくり
体内除菌
高濃度成分配合
マルチビタミン&バストアップ サプリメント
セブンティーンバスト
seventeenbust.com



私はフィットネスに出会って生き方が変わりました。
初回限定
※500円
QUEENS SLIM HMB
BELLARE
ゆんころ愛用サプリメント
クイーンズスリムHMB
クイーンズスリムHMB 検索
https://lp.bellare.jp/d/agh-qshmb
〈BELLARE お客様センター〉0120-589-029 受付時間 10:00~18:00(土日祝・年末年始を除く)
※クイーンズスリムHMB¥8,640(定期コースの場合、初回のみ500円
2回目以降は ¥6,480)※4ヵ月以上の継続時のみ、定期コース加入可。
30日間返金保証付き。
BELLARE

WHITE PARTY

Special Collaboration!!

日本一美しい PARTY に貴方を誘う

姉ageha

2017.12.17[SUN]

ESPRIT
TOKYO

Roppongi B&V building2/3floor,
5-1-6 Roppongi

WHITE PARTY...	北は北海道から南は沖縄まで渡ってきたBIGEVENTの『WHITEPARTY』東京、大阪、福岡、岡山、広島、金沢、名古屋、熊本、沖縄、仙台、北海道と全国１０都市で開催を実現してきたラグジュアリーかつ圧倒的な一夜をぜひ楽しみにして下さい。

Sponsored by

ANGEL
CHAMPAGNE

Infomation

ESPRIT TOKYO

東京都港区六本木5-1-6
六本木Ｂ＆Ｖビル2F･3F
Phone : 03-3470-1371
http://esprit-tokyo.net/

OPEN 21:00~

『DRESS CODE』White
※白が極端に少ない衣装でのご入場は出来ませんでご注意下さい。

ADV TICKET
■MEN 2,000 yen
■LADY 1,000 yen
※当日券の販売が無い場合がございますので、前売りチケットの購入をお勧めします。
※前売りチケット購入の方も入場規制がかかる場合がありますのでお早めにご来店下さい。


医薬部外品
EmiOne エミオネ
薬用
Acne care clay whip
MEDICATED FACE WASH
エミオネ薬用アクネケア
クレイホイップ
汚れをためず、ニキビを防ぐ。
ケアをしながら、しっかり落とす。
肌の殺菌＋炎症ケア
有効成分
1.イソプロピルメチルフェノール
抗菌成分のひとつで皮膚への刺激が少なく、ニキビの原因になる
アクネ菌を殺菌消毒し、炎症を抑制しながら毛穴をひきしめてくれます。
2,グリチルリチン酸2K
抗炎症作用があり、肌荒れを防ぐほか清浄に保ってニキビを予防します。
中島健クン
「洗顔料で、肌は決まる！」
「毎日のケアが、キミを変える」
那須泰斗クン
乾燥からお肌をガードしながら
透明感のある美白に。
美白⇨保湿⇨ニキビ予防
有効成分
1.水溶性プラセンタエキス
美白効果がありメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐほか
お肌に大切なミネラル等を豊富に含み皮膚の乾燥を予防します。
2,グリチルリチン酸2K
ニキビの炎症を抑え、皮膚にうるおいを与えて保護します。
EmiOne エミオネ
薬用
White
acne care rich milk
効果・効能
・にきびを防ぐ
・美白
・肌あれ・あれ性
医薬部外品
エミオネ薬用ホワイト
アクネケアリッチミルク
3種類の有効成分でニキビを防ぐ。
思春期ニキビも、大人ニキビにもオススメ！
ニキビ菌の殺菌
美白・美肌
抗炎症
有効成分
1.ニキビ菌対策：イソプロピルメチルフェノール
2,美白・美肌：プラセンタエキス-1
3,抗炎症：グリチルリチン酸ジカリウム
EmiOne エミオネ
薬用
Premium
acne care lotion
効果・効能
・にきびを防ぐ
・美白
・肌あれ・あれ性
医薬部外品
エミオネ薬用プレミアム
アクネケアローション
本田響矢クン
「肌がキレイだと
心から笑顔になれる」
GLITTER INNOVATION INC 営業時間 11:00〜18:00(平日)
株式会社グリッターイノベーション 問い合わせ TEL:027-395-4261
公式サイト http://emione.jp
EmiOne エミオネ
エミオネ公式


販売電子書店
順次拡大中!!
姉ageha電子版
好評発売中!!
本誌にない
特別
ページも♪
定期購読で
紙より
おトク!
iPhone、iPad版
Android版
パソコン版
PC版は
コチラ!
Android版は
コチラ!
iOS版は
コチラ!
※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめ確認の上、ご購入ください。

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。(コピー可)

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上(上は年齢制限なし)で、事務所未所属の方に限ります。

全身のPHOTO ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。	顔のPHOTO ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させて頂きます。
座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

名前　（　　歳）　電話番号　応募日時 2017年　月　日

住所　職業(職種を詳しく)

生年月日　年　月　日　メールアドレス

メスを使う施術　OK・NG

整形モニター　OK・NG　Instagram　Twitter

注射などのプチ整形　OK・NG　趣味・特技

自己PR

切り取り



姉ageha11月号のご紹介で話題沸騰中！

美肌になれるお風呂！

ゴシゴシ体を洗いすぎるのはNG。
エステの如く美肌に、アナタのお風呂の文化を変える。

マイクロバブルトルネードシステム
ウルトラファインバブルシャワー付

ビルトイン（内蔵型）



¥388,000（希望小売価格） **¥289,000**（税別・別途施工費¥50,000）

据置型



¥358,000（希望小売価格） **¥289,000**（税別・施工不要）

入ってみた感想♥

乾燥しないし肌の透明感が上がる！

お風呂上がりに何もケアしなくても乾燥しないし、心なしか肌の透明感が上がったような気がする♥　入浴するだけだから楽だし、我が家にも欲しい！

今なら、嬉しいプレゼント差し上げます。



サッとる 湯あかキャッチネット

次に入る人の為に、マイクロバブルトルネードで浮いてきた汚れをすくう。



サイエンスレノグリーン
希望小売価格¥3,850（税別）相当

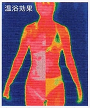
マイクロバブルトルネードのお手入れに、専用の強力洗剤。（3ヶ月に1度、1包使用）1年分（4包）プレゼント！



多くの芸能人も愛用。フジテレビ朝の情報番組「とくダネ!」でも紹介されました。







詳しい内容や体験動画のチェック、ご注文はWEBから。

姉アゲハ風呂　検索

販売元：株式会社Ｊアライアンス
http://microbubble-tornado.jp/
大阪市北区梅田1丁目11番4号大阪駅前第4ビル19階
06-6123-7040



草間彌生風ドットで100均グラスが大変身♥

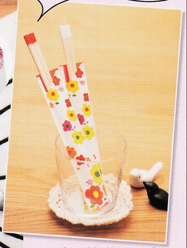
2色濃淡のピンクマニキュアを使ったよ😊 クリアファイルなどにポリッシュを出し、グラスをしっかり磨いたら、先端のとがった綿棒を使ってひたすらドットを描くだけ✧ 計算してないランダムさがキュートに仕上がる秘訣だよ♥

back side

綿棒の先を少しだけ潰しておくと、丁度いい点が描けるので試してみて★

キッチン系リメイク✧

無地の食器や使い捨ての割り箸などは、カラーリングするだけで一点物に大変身♪ 失敗しても除光液でやり直せるし、乾いた後は水洗いもOKだよ😊



ホムパ用に割り箸アレンジ✧

ホームパーティなどで使う割り箸は、オシャレにカラーリングして他と差をつけよう♪ 割り箸はネイルがにじみやすいので、塗り過ぎ注意💧 自分の箸が見分けられるようになるのも◎ポイント♥

ファッション系リメイク✧

捨て時のパンプスや、ヘアピン、ピアス、ネックレス、ボタンなど、ファッション小物には塗るだけで簡単にリメイクできちゃうアイテムがいっぱいあるよ★



before

after

汚れたヒールがまるで新品に!?

擦れたり引っかけたりと、何かとアクシデントが多いヒール💧 傷になった部分は同色のポリッシュで色をつけるか、グリッターの大きいラメなどを塗ってカモフラージュするのがオススメ。細かいラメをベースに塗ると発色がよくなるよ😊✧



ヘアピンもひと手間加えてカラフルに♪

ポリッシュ DIY 初心者にオススメなのが、失敗しても除光液でやり直せるヘアピンアレンジ✧ 厚紙などに挟むと塗りやすいよ★ ブックリするように厚めにペイントして😊

LOVE NAIL Vol.18

使わなくなったからってゴミ箱行きはちょっと待って!!

ネイルポリッシュでインスタ映え Do It Yourself

ジェルネイルが一般化し、付録にもついてきて溜まる一方のネイルポリッシュ💧 簡単にできるポリッシュ再利用 DIY 方法をご紹介♪ 年末年始などの休日にぜひチャレンジ♥

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma **EDIT&TEXT**_Mai Komuro

文房具系リメイク✧

普段使う無機質なステーショナリーをペイント♪ 金属の物やプラスチックなど、ペイントしやすい素材を選んで DIY😊 トップコートでの仕上げも忘れずに♥



100均アイテムもマニキュア1本でナチュラルにオシャレ度UP✧

小学校の頃からお馴染みの画鋲も、ペイントするだけでアップグレード★ クリア系のカラーやマットタイプのポリッシュなど、何を塗ってもキレイに仕上がるので、色々試してみてね😊 乾かす時は発泡スチロールなどに挿して、水平をキープしよう😊



ペンケースの中身もキュートにアレンジ♥

鉛筆や消しゴム、USB、ダブルクリップなど、ペンケースの中にはカラーリングしがいのあるアイテムがいっぱい✧ 余ったネイルシールなどを貼ってもカワイイ♥





充電器も好みのカラーにチェンジ♪

プラスチックはペイントしやすい反面、ムラにもなりやすいから、2～3回重ね塗りするのがセオリー★ 最後はトップコートで仕上げて😊

My イヤフォンはお気に入りの色でカラーリング😊

何かと汚れが目立つ白いイヤフォン💧 難しいことは考えずに、好きな色を適当にペイントするだけでそれっぽく仕上がるので試してみて♪ ラメを混ぜるとメリハリがでるよ😊 白はコードの色を活かしてもOK♪

かさばるカギは色を変えて識別✧

いくつも同じようなカギを持っている人は、カラーリングして見分けやすくしよう♥ ボーダーやラメなどのデザインにしても◎。

マダアル!! 何でもリメイク✧

長年使ってくたびれてきたイヤフォンや携帯充電器、カギなど、まだまだリメイクできるものはいっぱい😊 カラフルに大胆アレンジするだけでテンションアップ✧

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2017 December 発行



7周年ありがとう!!

これからもよろしくお願いします♡

[Sayaka] ドレス¥9,258／dazzy　イヤリング¥1,300／Osewaya（お世話や）
[Sayo] ドレス¥32,000／DURAS　ネックレス¥1,600／Osewaya、イヤリング¥1,700／Osoin（ともにお世話や）
[Rina] ドレス¥21,800／sugar　ネックレス¥1,000／Osewaya（お世話や）ピアス¥2,500／DURAS

Contents

Part 1 おねだり家電カタログ
Part 2 2018年星座別運命のゆくえ
Part 3 男ゴコロをつかむプレゼント
Part 4 奥山絵里奈33歳、ママになります♡
Part 5 ウルセラで10年前の肌へ

7周年記念号、いかがだったでしょうか？　プレゼントは本当に豪華なので〆切までに忘れずご応募くださいね♥　さて今回の新聞は年末年始におねだりしたくなる家電から、クリスマス&バレンタインに向けて男ゴコロをつかむプレゼント、気になる2018年の運勢などこの時期ぴったりのテーマでお届けします♪　そして奥山さん、無事の出産おめでとうございます✧✧✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　**HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano　**MODEL**_Sayaka Araki, Sayo Hayakawa, Rina Sakurai

おねだり 家電カタログ♥

スカウターは持ってないけど、このカタログで家電の戦闘能力は一目瞭然♥

Part.1 わくわくすっぞ♥

美しい顔や身体も、美味しいご飯も、キレイな部屋も、すべて家電で手に入る現代♥　思わずわくわくするような戦闘能力の高い物ばかり集めたので、お姉さんたちの声も参考にしつつおねだりする物を見極めてね♥

明日のキレイはコレにかかってる♥ 美容家電♥

歳を重ねるごとに美を維持するのが大変になってくるから、そろそろ家電に頼ってもいいんじゃない？♥



パナソニック くるくるドライヤー

乾かす・スタイリング・毛先まで潤すが全部叶う♥

温冷風を切り替えられるドライヤーと4種類のブラシが1本で使える♥ ブラシからもナノイーが出ているから、毛先まで潤いが行き届いてうるうるのつやつやになるよ✧

私も買った♥ 乾かすだけでなくスタイリングもできるから朝も夜も使ってる☺（奈々）



パナソニック RF美容器

独自の4極集中ラジオ波と超音波でリフトケア✧

専用ジェルか手持ちのジェルでスキンケアをしてから、リフトアップしたいところにヘッドを密着させて下から上へ動かす♥　本格的なエイジングケアが簡単にできるよ♪

私も買った♥ 1回使っただけでも、フェイスラインが上がった気がするよ♥（りえ）



ダイソン Dyson Supersonic

乾かしすぎを防いで、髪本来のツヤを守る✧

ナノサイズのイオンとパワフルな風で髪を乾かすから、過度な熱による髪へのダメージを防いでくれるよ♥ 風速は3段階、風温は4段階で調節できることが人気の理由の1つ♪

私も欲しい♥ アイロンも使うから、少しでも熱ダメージを減らしたくて☺（ゆうき）



ヤーマン RFボーテ フォトPLUS

フォトとバイブをプラスして、さらなる美肌へ✧

温め・クレンジング・潤い・表情筋ケア・冷却に加え、ハリを高める赤色LEDと毛穴の奥の汚れまですっきりさせるイオンケア機能搭載。美肌のためのすべてが揃った1台♥

私も買った♥ 複数の美顔器を使い分けるのは大変だから、1台で済むのは嬉しい♥（梓）



VOGUE INTERNATIONAL エクスイディアル mini

紫外線を含まない光・LEDで美肌になろう✧

お肌のトリートメントをしてくれる光・LEDを使った美顔器♥　キメ・ハリ、思春期肌、乾燥肌・肌荒れ予防、頭皮ケアサポートの4つのプログラムが搭載されていて光を肌に当てるだけ♪

私も欲しい♥ 光を浴びるだけでいいのがラクそうで、ぜひ使ってみたい☺（ゆうき）



MTG SIXPAD Abs Fit 2

EMSが腹筋に直接働きかけ集中的に鍛える★

6つのウィングをお腹に貼り付けて電源をONにするだけでOK♪　強さは20段階で調節ができるから、徐々に負荷をかけていくことも可能♥　5時間の充電で約30回は使える✧

私も買った♥ トレーニングの補佐として買ったけど、腹筋苦手なコにもいいかも♥（奈々）



ヤーマン ダブルピーリングプロ

水の力でお肌のざらつきをキレイに✧

ピーリング、イオン導入、リフトアップがこれ1台でできる♪　超音波振動のウォーターピーリングは、毛穴の汚れを優しく弾き飛ばして黒ずみやざらつきをキレイにしてくれる✧

私も欲しい♥ 小鼻のざらつきで悩んでるから、自宅でケアできたらいいな♪（りんか）



コイズミ スポットケア

年齢が出やすいパーツを集中保湿ケア♥

振動しながら温めて保湿し、美容成分を角質層まで届けてくれるスポット美顔器★　チタンコーティングのヘッドが小さいから、小回りがきいて細かいところまでケアしやすい✧

私も欲しい♥ 全体をケアする時間がなくても、ポイントなら続けられそう☺（綾香）



ドクターエア CO2バブルウォッシュボウル

高濃度炭酸マイクロバブルでリッチな洗顔ケア✧

血行促進や美肌効果、疲労回復などで注目されている炭酸♪　ボウルの中に新鮮な高濃度炭酸マイクロバブルを発生させることで毛穴の奥の汚れや余分な皮脂まですっきり☺

私も買った♥ ボウルに顔をつけるだけでOKだから、洗面台や袖が濡れないよ♪（あい）



BALMUDA

BALMUDA The Range

毎日使うものだからこそ、
シンプル&使いやすく✧

作りがシンプルとはいっても、自動あたため、手動あたため、飲み物、ほかほか冷凍ごはん、鮮度そのまま解凍、オーブンと機能は十分すぎるほど😊 洗練されたデザインが素敵♥

私も欲しい♥
今持ってるのは使いこなせてないんだけど、これなら使えそう😊（綾香）

私も買った♥
こんなにふっくら美味しいご飯が炊けるなんて♥ 時間が経ってもほかほか✧（菜々子）

お手軽に美味しいを作る魔法♥ 調理家電♥

食事や飲み物は体を作る大事なものだから、美味しくてより良いものを口にしたい♥



私も欲しい♥
ブルーに一目惚れ♥ お揃いの色のトースターも欲しい♪（乙）

デロンギ・ジャパン

アイコナ・ヴィンテージ コレクション 電気ケトル

置くだけで食卓がフォトジェニックに😊

イタリアの空や海の青さを表現したブルーがキレイな電気ケトル♪ コンパクトな1.0Lサイズだから女性でも扱いやすく、カップ1杯分(200ml)なら約85秒でお湯が沸くよ★

象印マホービン

圧力IH炊飯ジャー「極め炊き」“南部鉄器 極め羽釜”

日本の伝統文化が融合し極上のご飯を炊き上げる♥

17世紀頃が起源の南部鉄器と、熱を上手に伝える羽釜の機能を活かし、大火力でお米を包み込み炊きムラを抑えたふっくらご飯に✧ 内側のプラチナコートでうまみもアップする♥





ティファール

クリック&ミックス プラス ルビーレッド

さまざまな食材を効率よく調理して時短cooking✧

つぶす、混ぜる、泡立てる、砕くが全部できちゃう♥ それぞれのアタッチメントをワンタッチでつけ替えるだけだから、時短かつ調理の幅も広がって嬉しい✧

私も欲しい♥
普段の食事もだけど、離乳食作るときにも使えそうだよね♪（メリ）



私も買った♥
毎朝美味しくてヘルシーな焼きたてパンが食べられて幸せ♥（RIRI）

ツインバード工業

Take bran! ブランパンメーカー

話題のブランパンが自宅で気軽に作れるように♥

低糖質食品として注目を集めているブランパンが自分で作れるホームベーカリー✧ もちろん、通常のパンも作れるよ😊 いろんなアレンジをして楽しんで♪

無印良品

豆から挽けるコーヒーメーカー

プロが淹れる味と香りを目指したコーヒーメーカー♥

豆を一定の大きさに挽けるフラットカッターミルを搭載し、プロのハンドドリップを再現しているので、こだわりたい人にこそ！ タイマー機能つきでコーヒーの香りで目覚めることも✧



私も欲しい♥
家で大好きなコーヒーを美味しく飲みたくて探してたんです♥（菜々子）

自宅でスパ並みの癒しを体験♥ 癒し家電♥

日々の疲れを癒してストレスフリーになることで、顔と体と心までも美しくなる♥

私も欲しい♥
コードレスだし、仕事や家事をしながら使えるから欲しい♥（さち）



パナソニック

高周波治療器 コリコラン

仕事や家事中でも使えるながらコリ治療器♥

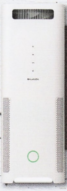
直径3cm約6gの小さな本体を気になるところに貼るだけで高周波パルスが血管拡張&血行促進してくれる♪ 痛みなどの刺激はないよ😊

BALMUDA

AirEngine

独自のWファン構造で部屋中の空気をキレイにする✧

離れた空気をも引き寄せる強力な循環気流で、部屋全体の空気を浄化可能★ 花粉はもちろん、ウイルスサイズの微細粒子もキャッチして、空気清浄とともに除菌・脱臭もしてくれる♥



私も買った♥
空気清浄機マニアとして見逃せない（笑）。デザインも好き♥（RIRI）

床も空気もキレイに快適に♥ 掃除家電♥

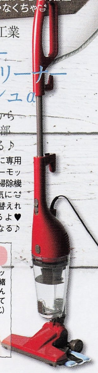
心身ともに美しくなるには、部屋はもちろん部屋の空気だってキレイじゃなくちゃ😊

ツインバード工業

ワイパースティック型クリーナー フキトリッシュα

フローリングからお布団まで全部キレイにできる♪

掃除機ヘッドの後ろに専用のマイクロファイバーモップをつけることで、掃除機とモップがけを一気に😊 さらにノズルをつけ替えればお布団にも使えるよ♥ ハンディタイプにもなる♪





私も買った♥
冷え性には辛い冬でもこれさえあれば安眠できるよ♥（あい）

パナソニック

スチームフットスパ

4つの温めモードで足におもてなしを✧

スチーム浴と遠赤外線スチーム浴を搭載し、それぞれ標準としっかりから選べる全4モード♪ 足から全身をぽかぽかにしよう♥

アテックス

ルルド マッサージクッションSS フット

パワフルなもみ玉でコリをほぐす✧

足を上に乗せるだけで立体的なもみ玉が足裏をくまなくマッサージしてくれる♪ 足裏だけでなく、ふくらはぎや腰にも使えるよ♥



私も買った♥
ハイヒールを履くことが多いから、寝る前に足を癒してるよ♥（りえ）

ダイソン

Dyson Hot+Cool AM09 ファンヒーター

冬は暖め夏は風を送り、年間通して快適に♥

スムーズでパワフルな風を送り出せる羽根なしヒーターだよ😊 自動温度制御機能で常に部屋の温度をモニタリングして設定温度になると自動に電源オフになるから経済的♥



私も欲しい♥
冬は寒いから、帰宅したら一刻も早く部屋を暖めたい！（ゆうき）

私も買った♥
掃除機とモップがけが一緒にできるなんて神がかってるよね✧（乙）



私も欲しい♥
カバーは洗濯できるから衛生的だし、抱き枕みたいでかわいい♥（りえ）

アテックス

ホット ネック マッサージピロー

全身にホットマッサージを✧

三日月型のマッサージクッションで、抱え方によって首・肩・腰・脚と全身に使える♪ 手触りもふわふわでリラックス感アップ😊

冬のイベントシーズン到来！　男ゴコロをつかむ贈り物はコレ！

Part.2
異論！ 反論！
オブジェクション！

彼へのプレゼント、一体 何が正解!?

Xmasにバレンタインと、何かと贈り物の機会が多い冬。プレゼントはもらって嬉しいものだけど選ぶときって結構プレッシャーじゃない？　彼に喜ばれる極意をリサーチしたよ

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

常日頃、リサーチするのは大前提！

極意1 絶対ハズさないためのポイント3つ♥

時として、女のコは相手のほしいモノより、つい自分がほしいモノをあげてしまいがち★　注意しましょ

Point. 1 自分では買えないモノ！

彼が自分で買うには高いアイテムや、買うのを諦めたモノがあれば記憶。入手困難だったときのアイコスとか手に入りにくいモノも◎♪

Point. 2 新しく買い換えようとしているモノ！

お財布やベルトなどの革アイテムは、段々ヨレてくるから分かりやすい　日頃からアンテナを張って、気づいたらスマホにメモ♥

Point. 3 年上のオトナの男性なら値段よりココロ！ 年下の若者ワンコならブランド小物！

年上男性はだいたいのモノは自分で買えるし、もらうのに飽きてる場合が多いから、料理や手紙の方が好評！　あと高価なモノだとお返しを求めてるって思われがち💧 年下くんはヴィトンやクロムハーツとか、ブランドモノなら何でも喜んでくれるって意見が多数

コレは避けた方がイイ！

極意2 お姉さんたちが失敗した贈り物5つ

良かれと思ってプレゼントするのに、喜んでもらえないと悲しい！　残念ながらハズしてしまったエピソードを紹介



Fails. 1 30〜40万円するブランドモノ



高すぎるとその分返さないとって負担になるみたい★

もらってばかりで悪いから、お返しにヴィトンのキャリーケースをプレゼントしたの♪　未使用のまま返却されて、今では自分で使ってます💧（青木りえ）



張り切ってあげたのに、全然喜んでくれなかった💧

いつも頑張ってる彼を喜ばせたくて、Xmasにルブタンのスニーカーを贈ったんです！　反応はかなりビミョー💧 高すぎて履けないって言われた💧（大城あい）

Fails. 2 生き物



元気づけようとサプライズでプレゼントしたら逆効果💧

彼がアロワナを飼っていたんだけど、ある日、デートから帰ったら水槽から飛び出してベッドの上で死んでたんです💧 かなり落ち込んでたから、元気づけたくて。でもまだショックから立ち直ってなくて、ドン引きされた💧（伊吹奈々）

Fails. 3 旅行や高級ホテル





相手が忙しい人だとサプライズの旅行は賭け

事前に沖縄旅行を伝えてたけど、彼の急な出張によりキャンセルすることに💧　日程変更で済んだけど、追加料金が発生💧（金本かすみ）



普通、高級ホテルの宿泊って女性が喜ぶものだよね💧

彼の誕生日、椿山荘のレストランでの食事と宿泊コースを計画。値段も高いから恐縮しちゃって、全然こんなのいらないって感じだった💧（奥山絵里奈）

Fails. 4 ファッションアイテム



サプライズであげるにはレベルが高い！

サイズの問題もそうだし、好みに合うかどうかもポイント★　私が似合いそう、着てほしいと思って買っても、趣味に合わなかったら×💧（流河さち）



ブランドやメーカーによってサイズが違った！

特にメンズの靴って、同じ26.5cmでもメーカーによって若干違うみたい💧　服も靴も、彼が後輩にあげて、のちのちケンカになった💧（矢野ユウキ）



メンズに人気のブランドだからって油断は禁物！

あるときスワロ付きのTシャツをあげたら、人気だったから人とかぶっちゃったことがあった💧　あとハデな洋服も彼の趣味に合わないからNG！（黒咲ゆうき）



好みが分かれる香水も、失敗しやすいアイテム★

香水はちょっとした時に贈りやすいけど、香りって好き嫌いが出やすい💧　ずっと愛用してたら変えたくないだろうし、案外、失敗のモト！（CHIHA）

Fails. 5 気持ち込めすぎなモノ



手作りケーキにかかった労力が報われない💧

気合い入れて作っても思ったほど喜んでもらえない。お腹空いてる？買っといたよってカレーパンあげた方が感動された★（神崎メリ）



手編みのマフラーをあげたらフラれた💧

2カ月くらいかけて編んだマフラーをプレゼント♥　ありがとうって言ってくれたけど、顔は気まずさ満載だった💧（矢野ユウキ）

極意3

やっぱり喜んで欲しいじゃん！

実際に喜ばれた贈り物はコレでした♥

普段から使う小物は間違いナシ😊 ほかに、家電やゲーム機、消耗品もウケがイイよ♥！

モノ派はコレ♥

Successful. 4 ネクタイ♥

GOOD!



バレンタインにポールスミスのネクタイを♥

喜んでくれたけど、100均で売ってるのと似てたから、「100均には100均でお返しだぁ」って言われ、ちょっと複雑な気持ち💧（矢沢なり）

バイトで貯めたお金でアルマーニのネクタイを

若い頃はお金がなくて、彼の誕生日にやっと貯まったお金を握りしめてチャリで買いに行き、ギリギリ当日に渡せた。喜んでくれた♥（伊吹奈々）

Successful. 3 アクセサリー&小物♥



時計するタイプじゃなかったのに、今では彼の宝物✧

婚約指輪のお返しは時計しか思いつかず、軽い気持ちで時計屋さんに連れて行ったの。そのまま勢いでHUBLOを購入！（金本かすみ）

OK!



すっごく驚いて泣いて喜んでくれた

デュポンのライターをずっとほしがってたから、色も形も迷いませんでした♪ 高校生の10万はかなり頑張りました😊（CHIHA）

Successful. 2 ベルト♥

普段スーツを着る彼に、ブランドモノのベルトを♪

シンプルなモノが好きだから、"見えそうで見えない部分がブランドモノ"ってことが良かったみたい😊 すごく喜んでくれました😊（矢野ユウキ）

好きなブランドはもちろん、タイミングもポイント！

愛用しすぎて年季入ってたから、サプライズであげたよ！ 彼が好きなヴィトンを選んで、買い換えのタイミングもぴったりだった♪（黒咲ゆうき）

Successful. 1 お財布♥



革好きの彼にセミオーダーでアルスニのお財布を♥

昔プレゼントしたお財布を修理してまで使ってくれてて、これは新しいモノをあげないと替えられないって思って奮発😊（鈴木りんか）



サイズや色をリサーチすればお財布はだいたいHIT★

普段使ってるのを見てるから、本人が大きさとか変えたいって言わない限りハズれにくい😊 高すぎず、安すぎない値段も◎。（RIRI）

モノより気持ち派はコレ♥

Successful. 7 手紙♥



メッセージを書ける絵本で気持ちが伝わった♥

プレゼントと一緒に渡す予定が、当日ケンカ。ヤケになって渡したら、読んで号泣してた😿 それをきっかけに仲直りできた♥（水原 乙）



お土産に添えた手紙に意外と喜んでくれる😊

つき合う前だったから、重くならないように小さい手紙に3行くらいでまとめたよ😊 大好き♥って気持ちを書いて伝えたよ♥（青木りえ）

Successful. 6 手料理&手作りチョコ♥



クマの立体ケーキは3年記念日に



誕生日のお弁当はお祝いバージョン



フラワーペーパーで部屋を飾りつけ♥



ポイントはプレゼントボックス♪



マイメロ&クロミも手作り♥

主人はいつも、最高の笑顔で喜んでくれます♥

彼の30歳の誕生日に4段ケーキを手作り。1日かかったけど、喜んでくれて幸せ😊 手作りのアルバムやお手紙も渡します♥（寿リリカ）

毎年バレンタインデーに手作りチョコを贈ってます♪

彼は手間ひまかかったものが、何よりも嬉しいって喜んでくれます♥ モノなら、おそろいや色違いが好評😊 前回はヴィトンのマフラーを♪（大城あい）





Successful. 5 手作りグッズ♥

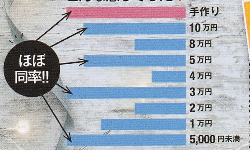


交通安全のお守りやペットボトルカバーを手作り😊

君を守るんだゾウって意味にかけて、フェルトで作ったゾウの形のお守りを。ボトルカバーは腰から下げられるタイプ★（鈴木りんか）

番外編3

ちなみに！贈り物の予算はこんな感じでした♥



5,000円未満 イベント関係なく、普段何気なく贈るプレゼントの予算帯😊 彼が好きなモチーフやお土産、下着などちょっとしたものも喜ばれる♪

3〜5万円 名刺入れをはじめ、キーケースやマネークリップ、手帳やブレスレットなどの小物類！ 人気ブランドはヴィトンにボッテガ、ルブタン😊

10万円前後 ちょっと奮発するプレゼントの相場が10万円くらい♪ ハイブランドの中でも、シャネルやエルメス、クロムハーツの支持率高し😊

番外編2

リスク高くても成功パターンもアリ♥







リベンジした沖縄旅行、ハイシーズンの晴天で結果オーライ♪ 日にち変えたからこそやってたフェスにも参加できた😊（金本かすみ）



サイズが合いにくい洋服の中でも、ダウンは成功率高いよ♪ モンクレールは人気だし、定番の形を押さえればそこまで失敗ナシ😊（RIRI）





靴はハードルが高いから、一緒にいるときに買うのが◎。シャネルのクラッチはなかなか手に入らないモノで喜ばれた😊（木村美和子）

番外編1

贈り物するタイプに見えない人は、普段にサラッと！が効果的♥

普段サプライズしない分、ちょっとしたことで喜ばれる

バレンタインとかチョコ会社の戦略だよね〜って話してたからか、義理チョコ丸出しなゴディバの2粒のでも、ウルウル感激して写真撮ってた😊（神崎メリ）

オ●ホールやヴィレバンのギフトBOXが◎！

何でもない日にいつもありがとってオ●ホール渡したら大喜び😊 好きなキャラモノ靴下やパンツ詰めたBOXも大ウケ。（神子島みか）

恋も結婚も仕事もお金も！　運をつかんで幸せになる！

2018年 あなたの運命のゆくえ♥

Part.3 神様♡ 仏様♥ わっきー様♡

2017年も残りわずか。今より幸せになれる？と2018年の運命が気になるトコロ！　そんなお姉さんたちのために、12星座別の運勢を占ってもらったよ　未来を変えられるのは自分だけ。アドバイスを参考に、早速動き出しましょ



監修はこの先生♥

法律にも精通する認定心理士
脇田尚揮先生

Ameba公式No.1占い師として雑誌・テレビなどに取り上げられ、多方面で活躍中。大人の女性向け、美容＆ファッションメディア「by.S」にて毎週、執筆中。著書に『生まれた日はすべてを知っている。』（河出書房新社）。

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

2018年の最強＆Happy Girlはこの星座！

金運

1位 乙女座 ★★★★★
ショッピングにツキがある予感　意外な掘り出し物が見つかったり、ずっと欲しかったものを安く買えたりしそう！　ただし、衝動買いは禁物。必要かどうかきちんと判断を！

2位 牡羊座 ★★★★★
金運に恵まれる時期✧　直感が冴えているので、クジや懸賞などに挑戦するのもアリ♥　人のために出費するとツキが回ってきます

3位 双子座 ★★★★☆
ネットビジネスにツキがある一年★　オークションやフリマなどで、大きな収入があるかも。思い切ってFXを始めてみるのもアリ

恋愛運

1位 蟹座 ★★★★★
愛され運が高まるこの時期、大切な人とのコミュニケーションを大事にして♥　基本的な報告・連絡・相談を欠かすと厄介なことに💧　恋愛運自体好調なので、デートや告白も◎！

2位 天秤座 ★★★★☆
相手との関係に変化が生まれる暗示♪　マンネリ状態であれば、イイ方向に抜け出せそう！　新鮮な刺激を日常にプラスしてみて

3位 牡牛座 ★★★★☆
恋愛運が上昇中！　ちょっとした気遣いから恋のチャンスが生まれるかも♥　ティッシュとばんそうこうなどを持ち歩いておいて

仕事運

1位 射手座 ★★★★★
2018年は転換期へ突入。これまで上手くいかなかったことも、1月からイイ方向に動き始めるでしょう♪　自分の性格を知ってもらえるよう努めれば、協力者が集まってきます

2位 獅子座 ★★★★★
物事がスムーズに動く時期。積極的になればチャンスが★　ただ、周囲からの印象を気にしすぎると運気DOWN。自分の能力を信じて！

3位 水瓶座 ★★★★☆
"考える前にまず行動！"がチャンスの呼び水に。悩み事があるときこそ、外に出て体を動かしてみて。解決できるひらめきがあるかも★

総合運

1位 蠍座 ★★★★★
内面のオーラが高まり、人が周りに集まってくる時期。さらに様々な面で、自分の意見が受け入れられるのを実感するはず。華やかなファッションが開運のカギと覚えておいて

2位 牡羊座 ★★★★☆
勝負運絶好調！　集中力と判断力がいかんなく発揮される年。気になっていたことなど、ある程度準備をしたら、思い切って勝負を★

3位 魚座 ★★★★☆
謙虚な姿勢が幸運を呼び込むでしょう✧　あなたが素直であれば、物事がスムーズに進む暗示が　正しい選択ができるはず！

牡牛座 Taurus ♉

4/20～5/20生まれ

コツコツ努力してきたことが花開く✧ 低迷期を脱出して幸運期の到来！

2017年後半、自分の進むべき道や、やるべきことが見えずに手探りの状態が続いていたはずの牡牛座💧　でも2018年に入り、状況は少しずつ好転！　3月からパッと目の前が開け、今までコツコツと下積みしてきたことが報われる時期がやってくるでしょう　そこで見つけたものに全身全霊打ち込めば、幸せをキャッチできます✧　当たり月は5月！　厄払いキーワードは"指先美人"　大人かわいいリングをつけたり、ジェルネイルでキレイにしておくと好感度がUP♥　ハンドケアも欠かさずに。悪縁から守ってくれます！

恋愛運
前半の恋愛運は、上昇期に突入♥　フリーのあなたは、マジメでしっかり者の、しかも好みのタイプに声をかけられそう！　その恋をつかみとるためには、自分磨きを怠らないように　カップルのあなたも、ダイエットや美容に力を入れると運気がUPし、愛され運がうなぎのぼり✧　ただあなたは慎重派な分、やや押しが足りない印象。もっと自分から甘えてみると、ラブラブに♥

仕事&金運
マジメに仕事に打ち込むあなたの姿に、評価が高まる時期　周りの人があなたの意見に耳を傾け、仕事しやすい環境が整っていきそう★　後半も運気は上がり続けるので、仕事に励みましょう♪　11月からは停滞期に突入。金銭面では、前半の間に計画的に貯金を　夏に近づくにつれ、出費がかさみます。

幸運日 5月6日　不運日 12月21日

牡羊座 Aries ♈

3/21～4/19生まれ

自分の殻を破ることができる一年！ 新しいことに挑戦を

2017年後半は、これまでやってきたことを変えることで、物事がうまくいったはず。その流れを受け、1月から6月はまさに破壊と創造の時期★　今まで積み重ねたことを壊して、新しいことをどんどん始めると結果的に運気UP　畑違いのことを始めるというよりも、表面的なやり方を変えるなど、マイナーチェンジでも問題ナシ　"新たなスタートを切る"という気持ちで臨むことが大事。後半は、穏やかな運気♪　また2018年の牡羊座は"胸元"に視線を引きつけるようにすると厄払いに。ネックレスやストールもオススメです♥

恋愛運
フリーのあなたは、遊んでいて"楽しいだけの人"になってしまわないよう、"女"を意識させることが大事★　しぐさやマナーなど、レディな振る舞いがカギ♥　カップルのあなたは、楽しい関係を築けそうですが、一方で浮気される心配がアリ💧　もし疑惑を抱えた時は自分のためにも、はっきり突き止めたほうがベター★　思い過ごしだったら謝りつつ、不安だった気持ちを伝えて

仕事&金運
前半、仕事に対する器用さが評価されますが4月は注意！　自分の首が回らなくなるほど仕事を抱え込み、収集がつかない事態を招きそう💧　2月のうちにしっかりとスケジュール管理をしておけば、ピンチを避けられるでしょう　1月下旬にクジ運が高まるので、宝くじを買うとイイかも★　買った後は保管して

幸運日 6月3日　不運日 8月19日

蟹座 Cancer ♋

6/22～7/22生まれ

この時期、蟹座に必要なのは強さ✧ 自分の軸を見つければハッピーに♥

2017年後半は、愛されて幸せに過ごしたのに、2018年が近づくにつれ、周囲からの風当たりが強くなっていませんか？　でも大丈夫。その時期に起きたツライこと、悲しいことは、すべてあなたの経験につながります♪　後半は人から誤解されやすい時期💧　それでストレスが溜まり、フラッと入ったクラブなどでトラブルが起こることも。軸ともいうべき"信念"を持てば幸運が訪れます　"髪"を結んだ効率重視のヘアは厄払い効果大。ヘアアクセもつけて。セクシーさをアピールしてくれます♥　オシャレなランジェリーも吉✧

恋愛運
恋愛運は、12星座の中でナンバーワン！　そのためフリーのあなたは、前半に訪れる恋のチャンスを通して、自分には"優しくて感受性の強い人"が向いている、と気づくことができそう　それに気づけば、ひと皮むける予感♥　カップルのあなたは、後半に頼もしい異性が現れて、いきなり「あなたしかいない！」と求愛されるかも！　好みのタイプなら、その人に乗り換えるのもアリ!?♥

仕事&金運
仕事に熱中できる時期✧　ただ、「好き嫌いで仕事を選んでる」と思われがちなので、ハッキリと意思表示をすることが大切　転職は3月が大吉！　蟹座は直感が鋭い上、前半はクジ運も高め★　宝くじが当たる可能性が高いですが、散財するか、大金をゲットできるか分かれ目の時期でもあります。ムリは禁物！

幸運日 7月18日　不運日 10月25日

双子座 Gemini ♊

5/21～6/21生まれ

恥ずかしがらず思い切ってのめり込んでみて あなたの魅力が高まるチャンス

2017年後半に続いた楽しい人間関係が、次第にウェットな雰囲気へと変わり、4月からは自分の生き方を定めていく時期へと突入　後半は、何か没頭できるものを見つけることが、開運UPへの近道　本来、あなたはクールな一面がありますが、この時期だけは一生懸命やることを恥ずかしがらないで★　6月は恋愛運UP♥　あなたをリードしてくれる年上男性とのロマンスが　厄払いパーツは"腰"。上品なスカーフをベルト代わりに巻けば、カジュアルながらもきちんと感がUP★　ガードルやコルセットを身につけ強運体質に

恋愛運
フリーのあなたは、心から楽しいと思える異性とのおつきあいが増える予感♥　ただ、あなたが優柔不断なせいで、相手との関係に亀裂が入ってしまうことがあるかも💧　カップルのあなたも、煮え切らない態度を続けるのはNG。気づかないうちに、パートナーを傷つけてしまっているかも💧　そんな時はじっくりと自分の気持ちを見つめ直し、相手にきちんと言葉で伝えましょう

仕事&金運
仕事運はやや厳しめですが、企画やアイデアはたくさん考えつくので、何事もあきらめない心を持って　また双子座は、「ザ・副業」という呼び名がぴったりなタイプ。できるなら副業にチャレンジしてみると運気が変わるかも★　ネットビジネスにもツキが。ネットオークションなどで大きく儲ける予感✧

幸運日 11月15日　不運日 3月22日

乙女座 Virgo

8/23～9/22生まれ

本当に必要なものは何か？ 自問自答しながら進むとき！

恋愛運

フリーのあなたは、アクティブなタイプの男性とご縁がありそう♥　BBQなど、大勢の友だちとワイワイ遊んでいるシチュエーションで、行動力がある人や積極的な人とトークが盛り上がるなんてことも　カップルのあなたは、聞き上手な一面を彼にアピールできれば、結婚や熱愛へと発展する可能性が高くなります♪　後半は恋愛運がDOWNするので、前半のうちに早めに決着を！

仕事&金運

2018年は恋愛に没頭しがちで、仕事に身が入らないかも。仲間とのチームワークが好調なだけに、社内の異性には注意。うっかり気を持たせるとのちのち面倒なことに　金運面は前半、ハイクラスな異性から食事やプレゼントなど経済的援助に恵まれるかも♥　でも自分を着飾ることに浪費し、プラマイゼロ★

2017年後半、自分の世界に目を向けていたあなた。2018年前半は、打って変わって楽しい人間関係がスタート！　また3月から、今までやったことのないことが次々と目の前に現れるかも★　「いけるかな？」と迷うくらいなら、勢いでチャレンジしてOK　ただし後半になると、アレコレ始めたことが収集のつかなくなる可能性も★　挑戦しながらも、必要なものを絞ることがカギ　また"腕から指先"がキーワード。ケアはもちろん、ネイルを欠かさなかったり、ブレスレットを身につけるなども厄払い効果大！　パールもオススメ♥

幸運日 4月17日　不運日 9月28日

獅子座 Leo

7/23～8/22生まれ

スローペースでも丁寧にやること！ 協調性を大切にすべき年✧

恋愛運

フリーのあなたは、異性との出会いがめじろ押しですが、その日にHをするなど、アバンチュールな恋へと発展する可能性大★　ライトなロマンスを楽しむ時期かも♥　カップルのあなたは、彼と出会った頃のトキメキを感じる機会がありそう　恋愛初期のようなラブラブ期がきたら、その波に乗って吉♥　でも幸せだからといって、お酒の飲み過ぎなどで失態をさらすのはNG！

仕事&金運

前半、今までの努力がムダになったり、仕事を受けすぎてパンクするようなことが起こりそう　とは言え仕事を投げ出せば、これからやってくる幸運期を逃しかねません。周りの人を信用し、仕事を任せるようにして　金運面では前半、交際費がかさみがちに　4月、お金の使い方を見直すタイミング★

2017後半は"自分の限界を超えていく！"がテーマだった獅子座★　そのため、2018年前半は、たくさんの人が集まってくる暗示。そこでひとりにならず、周りと足並みを揃えれば、仕事の効率なども2倍3倍にUP　あなたは物事を処理する能力は早いのに、ちょっと雑なため、人間関係や仕事でトラブルを引き起こす傾向アリ　後半は、ゆっくりでいいので、丁寧にやり遂げることを心がけましょう　厄払いのカギは"太もも"。ミニスカートで大胆にアピールすると強運に　バスソルトやオイルなどで、美脚ケアを忘れずに♥

幸運日 7月1日　不運日 2月14日

蠍座 Scorpio

10/24～11/22生まれ

人とのしがらみから解き放たれ、12年に一度の大幸運期が到来！

恋愛運

フリーのあなたは春頃、職場で仕事ができる男性や、上司への尊敬が恋心に変わっていく予感　前半を通し、尊敬できる人がキーパーソン。恋を進める前に妻子持ちかどうかのチェックだけは忘れずに！　カップルのあなたは、彼があなたの好意や優しさに気づいてくれないときがあるかも　自分の気持ちをアピールするためにも、少し大げさに甘えてみると、ふたりのムードが高まります♥

仕事&金運

2月、自分を否定されるような出来事が起きて退職まで考えますが、ここはガマン。状況は好転するので、乗り越えた人には4月、幸せなことが到来。"投げ出さない"ことがカギ　蠍座は気分屋なだけに、お金が入っても流れやすいタイプ。大きな収入があった時は、お酒で浪費したり、投資などに使うのは厳禁★

2018年は、やりたいことを自由にできるハッピーな時期に突入するよ♥　停滞の星回りから脱出したことにより、これまで上手くいかなかったことにも、素敵なチャンスが舞い降りてくるでしょう　しかし、2018年の年末になるにつれ、気がつくと人が離れていったり、何かとタイミングが合わないことが続くかも　運気的なエネルギーは非常に強いので、自分のすべてをさらけ出すくらいの気持ちが必要です　厄払いアイテムはネイル♪　手指だけでなく、つま先も彩るとデキる女子へ　またバレッタで愛され運もUP♪

幸運日 3月7日　不運日 12月16日

天秤座 Libra

9/23～10/23生まれ

健康に気をつけつつ ありのままの自然体で頑張ってみて

恋愛運

天秤座は予定調和の中で生きるタイプですが、2018年前半、フリーのあなたは自分のペースを乱される出来事に注目。そのことがきっかけで幸せが訪れます♥　4月、嬉しいラブハプニングが起きそうな予感✧　カップルのあなたは、親身になって話を聞いてくれる彼の存在が、感情を揺さぶることになりそう。でも9月には、全く意識していなかった同僚に恋をする可能性も！

仕事&金運

前半、運気の波は多少ありますが順調♪　仕事しやすい環境が整っていきます。あなたは仕事の手際がいいと評価も高いはず✧　ただ調子に乗るとケアレスミスをする可能性アリ。仕事運が好調なので、仕事に打ち込むほど収入がグンとUP　ただ誘いに乗りすぎると交際費がかさみ、せっかくの収入がチャラに

2018年前半、"自然体で頑張れることこそが自分の魅力"、と吹っ切ることができそう！　でも理想の自分を高く設定しすぎて"今の自分とのギャップ"に悩んでしまう人も。そんな時は、自身のイイところを見つけるようにして　6月、あなたにキビシイ現実が訪れそう。健康第一と考え、サプリメントなど、体にイイものを積極的に摂り入れるように。そうすれば自然と運気も復活します　厄払いのカギは"足首"★　フットスパやマッサージアイテムで、キュッと引き締めて　高めのヒールやアンクレットも厄払いになるよ✧

幸運日 11月17日　不運日 1月13日

山羊座 Capricorn

12/22～1/19生まれ

自分のやり方が通用しなくなるかも。 考え方を変えて局面をクリアして

恋愛運

フリーのあなたは、2018年に本当に大事な人を見つけておかないと、ずっとひとりぼっちの事態に陥るかも　いろんな異性と遊びながらも、一定のラインを越えずに友達関係をキープ。その中から本命を選ぶようにするとイイかも　カップルのあなたには朗報！　結婚運がUP中。結婚したい人は6月に決めるようにして。この時期を逃すと運気を逃し、恋の炎が冷めてしまうかも★

仕事&金運

昇進にツキがある1年。前半、普通に仕事していれば結果がついてきます。やり遂げるまでのプロセスや、仕事以外のコミュニケーションを上手にはかれるかが、出世に関わってきます　ギャンブルには期待できなそう。宝くじより、すぐに結果が出るスクラッチが◎。勝負運があるわけではないので、ほどほどに。

2018年前半は試練の星・土星が山羊座に鎮座。今まで明るみにならなかった秘密が暴露されたりして、危険人物とウワサされるかも　後半は逆ギレして人間関係を悪化させる可能性があるので、やましい秘密は作らないように　自分が悪いとわかっているのに謝らないと、バッシングがエスカレートします。素直かつ正直が一番　学びの時期だと考えて、これまでの方法を変えていきましょう　厄払い行動は、ホワイトニングやまつエク。アイライナーを数点持つのも吉♪　自分の中の女らしさを解放することがカギに！

幸運日 2月6日　不運日 5月11日

射手座 Sagittariu

11/23～12/21生まれ

ピンチはチャンスと考えて！ 新たな自分に生まれ変わるシーズン✧

恋愛運

フリーのあなたの恋愛運は、ちょっとせつない運気　今まで信じていた人に裏切られたりと、ツライ出来事が起こるかもしれません。でも2018年後半は、新しい世界に目を向けてみて　そうすれば、素敵な出会いをつかむ第一歩になってくれるはず♪　カップルのあなたは、結婚運が高めなムード♥　今の彼こそが"将来の伴侶"になるような出来事が起こるでしょう

仕事&金運

堅実路線へとシフトすることが大切。同業他社に移りたいなら、今いる場所でコツコツと積み重ねるほうが将来のためになりそう★　10月以降は努力が実を結び、昇進に恵まれる予感も　金運は臨時収入があるかも。波はありそうなので、いざという時のために蓄えて✧　大きな収入があってもなぜか出ていく前半。使うなら楽しいことを優先して

吉凶混合だった2017年後半。2018年前半もまずまずですが、心身ともに鍛えられて、自分が生まれ変わるのを感じるはず　今まで諦めていたことに改めて挑戦してみると、実は才能があったなんてことがわかるから不思議✧　対人関係の影響をモロに受ける後半は、ネガティブになりがち。どんなこともポジティブに捉えたりと、普段と違うアクションを起こすと、新しいものが見えてきます　1年を通して、"頭や顔の疲れをとる"ことが厄払いに♪　スキンケアをリッチなものに新調すると運気UP。美顔器を使うのもGood！

幸運日 5月12日　不運日 9月23日

魚座 Pisces

2/19～3/20生まれ

自分の仲間や居場所を大切に！ 人間関係が好転し、恋愛や結婚運が良好

恋愛運

フリーのあなたは、強気な異性に引っぱられそうな雰囲気★　そんなに好きじゃないのに、「そこまで好きなら…」と思ってつきあうと、相手に飽きられて、あっという間に捨てられてしまうことがあるかも　相手の勢いに翻弄されないように注意して　カップルのあなたは、後半、地味だけど心の優しい異性が目の前に現れそうです　今の彼と比べることが増えるかも★

仕事&金運

波風のない仕事運ですが、職場における派閥争いに巻き込まれ、ストレスを感じることも　同僚同士のケンカや敵味方に分かれなければならない局面には、最初から関わらないように心がけて。中立の姿勢が吉★　金運は安定。身近な人のためにお金を使うようにして　4月以降、自分磨きに投資をすると◎。

前半はあなたにとって、自分の居場所が見つかる幸せな時期✧　恋愛、結婚、家庭など、人間関係がイイ方向へ進んでいくでしょう　でも2018年の半ばから、周囲に甘え過ぎたツケが回ってくるかも。イライラすることが多いかもしれませんが、臨機応変に対応することが大切★　また2018年は、自分のテリトリー内で強さを発揮する時期。その分、アウェイでは頑張らなければならない局面があるので乗り切って★　厄払いのキーワードは"胸"。セクシーな下着が決め手になります。ハンドクリームやリップも運気UPに繋がりそう♥

幸運日 3月25日　不運日 10月14日

水瓶座 Aquarius

1/20～2/18生まれ

どんなことにも腹を立てず 寛容な姿勢で運気をつかむ一年

恋愛運

フリーのあなたは、今まで眼中になかった新しいタイプの人と交友関係が広がります♥　イイな！と思える人がいたら、積極的になる努力をしてみて　素敵な出会いに繋がりそう♥　カップルのあなたは、3月の恋愛運が不調　別れの危機が訪れるかも。ただ、お互いの魅力を再確認できれば、より絆は深まりそうです　それを乗り越えたら、4月からは一気に恋愛運が上昇！

仕事&金運

転換期の到来！　地道にやってきたことが確実に実を結ぶ時期。前半は多くの人から評価されることとなりそう。職場では新しいことや興味のあることに挑戦を。仕事がより楽しく感じられるはず　金運は流出が激しい時期。必要ないものは買わないこと。家族や友人のために使うお金が幸運を呼び込みます✧

めまぐるしい変化が訪れる2018年前半。その変化に対応するのは困難かもしれないけど、芯をしっかりと持ち、今まで積み重ねたことを活かせばチャンスをつかみ取れるはず！　不満は溜まる前に吐き出し、少しずつリセットを。相手に気分を害されても、寛大な気持ちで接することが運気UPの兆し。また後半は、2～3年くらい前から着手していた物事が節目を迎え、満足のいく結果が得られそう。諦めないで！　厄払いのカギは"腰"。ベルトにこだわると、女らしさをアピールできます♥　財布や小銭入れを新調するのも開運に

幸運日 4月12日　不運日 11月20日

結婚から妊娠、出産。人生で一番濃密な１年間✧

奥山絵里奈33歳、ママになります♡

Part.4
母になるってどんな気持ち！？

32歳の誕生日にプロポーズされて結婚♥　その後半年で妊娠し、臨月を迎えた絵里奈さん。辛いことも乗り越えたから今がある!!　幸せいっぱいのマタニティフォトを披露◡̈✧

PHOTO_Yoshinobu Bito　HAIR_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

「結婚できない」そう言われて、別れも覚悟した　でも、今なら言える　諦めなくて、本当によかった



愛する人の子供を授かって今、人生で一番幸せです♥

旦那さんとは2年のおつきあいを経て結婚♥　妊活してたわけじゃなかったからびっくりしたけど、彼は妊娠をすごく喜んでくれた◡̈　でもつわりがひどくて初期は何も食べられず、4、5キロ痩せて30キロ台に。逆に安定期に入るとすごい食べちゃって10キロも増えたの。後期には切迫早産と診断されて2カ月くらい寝たきりになっちゃった。でも旦那さんがゲームを買ってきて一緒にやったり、常に楽しませようとしてくれて救われた♥　私は彼のことが好きで仕方なくて、子供が欲しいっていうよりは大好きな人の子供を授かれたことが嬉しかった。実はつきあって半年くらいのとき結婚したいアピールしたら「今は考えられない」って言われて別れを覚悟したこともあったんだ。でも彼を失う辛さに比べたら、別れない辛さを選ぼうって思ってギリギリまで頑張った◡̈　今思えば何事にも慎重な彼だから理解できる。彼は5歳年下だけどしっかりしていて面倒見がいいタイプ。妊娠中も「絵里奈がいろいろできなくても、俺がいるから大丈夫だよ。ふたりのお母さんになる」って言ってくれて嬉しかった♥　とはいえ、これからは仕事もセーブして家族の時間を大切にしたい✧♥

＼baby was born!／



無痛分娩で元気な男のコを出産★　ベビーは彼に激似♥　3人で結婚式も挙げたいな♪

「あれ？ なんか最近、若返ったよね!?」と言われたい人、必見！

高須クリニック院長
高須幹弥先生が詳しく解説!!

ウルセラで10年前の肌へタイムスリップ

Part.5
切らない小顔＆リフトアップ術♪

今回は今話題の最新リフトアップ術「ウルセラ」についてお話を聞きました！ メスを使わず、照射するだけなのに、フェイスリフト並みの効果があるという、魔法のようなリフトアップ術。友人にも同僚にも、彼氏にもバレずに、自然に若返りませんか✧

EDIT&TEXT Chie



ウルセラシステムに使用する機器がコレ！ハンドピースを肌に当て超音波を照射✧

施術後1〜2カ月かけて徐々にリフトアップ！1回の治療でたるみを改善♥

「ウルセラシステム」は、たった1回、ハンドピースを肌に当て超音波を照射するだけで、リフトアップ手術に匹敵する高い効果がある最新の若返り治療です。皮膚の下にある筋肉（表在性筋膜）の深い部分まで熱エネルギーを届けて、筋肉を引き上げ、たるみを解消します。効果は、施術直後から実感でき、1～2カ月をかけてさらに引き締まっていきます。20代後半～30代の方でしたら、10代～20代前半ぐらいの顔の印象に引き上がります。

「フェイスリフトを受けてみたいけど、メスを入れるのは怖い」と思っている方やダウンタイムが取れない方、1～2カ月かけてゆっくりと変化していくので、周りの人にバレたくない方などにおすすめの施術です。



顔全体、あご、首のたるみなどの悩みで来院した20代女性の症例。顔全体（側頭部、こめかみ、目尻、目の下、頬）＋首（あご下、首上部）にウルセラの超音波エネルギーを照射。治療後は顔全体がリフトアップされて、フェイスラインがシャープに✧ あご下のたるみも改善して小顔に！

こんな人にオススメ

- ♥リフトアップしたいけど、大がかりな手術は避けたい
- ♥顔や首のたるみを改善したい
- ♥小顔になりたい
- ♥肌のハリが欲しい
- ♥1度の施術で大きな効果が欲しい
- ♥周りの人にバレたくない



小顔になりたいと来院した20代女性の症例。頬、フェイスライン、あごの裏の部分の皮膚がたるんでいて、たるみの分、顔が大きく見えてしまっていたため、ウルセラを照射。2カ月後、頬、フェイスライン、あごの裏のたるみが引き締まり小顔に♡ ウルセラは小顔目的での治療にも使われます♥

悩みに合わせて他の施術と併用♥ より理想のフェイスに！

老化の悩みも十人十色。メスを使わない、照射治療のウルセラは他の施術と組み合わせできるのも魅力。より効果的に自分の悩みに合った施術方法が選択可能！



ウルセラ ＋ エラボトックス

エラが張って輪郭が角ばって見えること、頬のたるみを気にして来院。エラボトックスで筋肉を縮小させ、頬のたるみはウルセラを照射。術後3カ月には、エラの筋肉が縮小し、顔全体のたるみが引き締まって、かなりシャープな輪郭に！ しっかり小顔にしたい場合はエラボトックスとのあわせワザもあり！



ウルセラ ＋ サーマクール ＋ ヒアルロン酸

ウルセラは顔全体とフェイスライン、あご下、首上部に、サーマクールは顔全体、首全体に照射。目の下、ほうれい線、マリオネットラインにはヒアルロン酸を注射した症例。顔全体のたるみが改善されて、目の下のくぼみやほうれい線も目立たなくなり、自然な若がえりに✧

※効果に関しては高須クリニックのデータになり、術中・術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

教えて！幹弥先生 ウルセラに関するQ&A♥

Q.施術中の痛みはありますか？

A.痛みはほとんどありません。個人差や部位によっても違ってきますが、ピリピリするぐらいでがまんできないほどの痛みはありません。

Q.ダウンタイムはどれぐらい必要ですか？ 施術後の痛みはありますか？

A.メスや注射を使わないので、ダウンタイムはほぼありません。施術当日からメイクも可能です。施術後は心地よい程度の軽い痛みがありますが、2～3時間で落ち着いてきます。

Q.料金はどのぐらいかかりますか？

A.当院では顔全体の場合は40万円、顔全体とあごの裏～首上部まで合わせると60万円が目安になっています。

お話を伺ったのは…



高須クリニック名古屋院　院長
高須幹弥先生
高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻の整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥



エステティシャン（27歳／埼玉県）独身・子供なし
水原 乙さん

不定期連載

たかこの部屋 Vol.4

可能性にフタをするな!!

不要掩盖可能性

「バカ」から始まる毒舌メドレー♪　たかこの部屋でございます★第四回は「やりたいことがあるのに重い腰が上がらない」「失敗が怖くて踏み出せない」というぬるま湯思考を超高速でメッタ斬り♥



Who is TAKACO?

中国・北京市在住の毒舌スーパーモデル。「VO×UE・北京版」をはじめ、世界中の有名ファッション誌を席巻。仕事のジャンルは幅広く、最近では『妹ageha』モデル「さくらこ」(桜井莉菜)のインスタライブにも出演。多くの噂が飛び交うが、その実態は謎に包まれている。

Instagram ID : takacosama

(自称)スーパーモデル(推定36歳／北京市?)独身・子供なし
白鳥たかこさん



編集部(以下、編) たかこさま、今回は…

たかこ(以下、た) 黙れ。毎回毎回質問されても何も教えねーよ!!　だから逆に聞いてやる。あんたは何がしたいの？

編　目標ですか？　うーん…、今がそこそこ恵まれてるので現状維持ですかねぇ。

た　F×CKINからのSH×T!!　つまんねー奴だな！　それとも謙虚ぶってるワケ？　今の幸せで満腹なのか？　もっとおいしいものを食べたいとか広い世界を見たいと思わないのか？　一歩も前進しなくても「今までこのやり方で生きてこれたから大丈夫です♥」と一生言えるとでも思ってるのか？

編　いや、やれたらいいなとか勉強しようと思うことはあるんですよ。でも時間が足りないというか、そこまで手が回らなくて…💧

た　あんたねぇ…(ため息)。**「明日やろうはバカ野郎だ」って言葉知らないの？**　やりたいことがあるのになんでやらないんですか〜？　バカなんですか〜？　で…、いつやるか？

編　え…、い、今でしょ？💧

た　バーカ！　やろうと思った瞬間だろが!!　古いギャグでごまかしてんじゃねーよ！　笑いもメイクもファッションも生物と同じで日々進化してるの。**挑戦をやめた瞬間から流行りに置いていかれてBBAまっしぐら！**　夢や目標も同じなの。ワカリル？

編　は、はぁ…。でもまずは目の前の仕事をしないと生きていけないし、やりたいことをやるにはお金も稼がなきゃだし…。

た　出ーたーよー！　言い訳名人の常套句「デモデモダッテ」。**理由をつけて自分の可能性にフタをするな！**　人生もわんこそばと同じでフタをしたら終わりなんだよ！　お金？　あんた発展途上国の貧民層のコより十分恵まれてるじゃない。**「やりたいけどできない」と「やろうと思うけどできない」はネコとライオン(ともにネコ科🐱)くらい違うのよ!!**

編　うーん…。しかし、これ以上何かを始めるのも結構しんどくて…💧

た　新メニューやデザートを食べる余裕が欲しければ欲張るな！　あれもこれもとつまみ食いして、どれも中途半端に残すようじゃただの迷惑客。**本当に自分がしたいことはなんなのか見極めて、人生を断捨離してみろ！**

編　迷惑…、そこなんですよねぇ。私、たかこさまみたいに成功する自信がないんです。

た　それがフタだっつーの！　たかこ的に言えばね…**「グラスの中のノミ」**よ。

編　へ？　今度はノミ!?

た　ノミって40cm近くジャンプできるの。けど透明なグラスをかぶせてしばらく閉じ込めると外に出してもグラスの高さまでしか飛べなくなる。グラスの中で何度も頭をぶつけるうちに限界を決めてしまうの。本当は高く高く飛べるのに…。まさに今のあんたよ!!!

編　たるんだ根性にグサッときますね…。たかこさまは失敗が怖くないんですか？

た　知らな〜い。**たかこの辞書では失敗と書いてバネと読むわけだし**、実際にやってしんどいと思うならやめればいいだけだし〜。似合わない服を知ることもスーパーモデルの宿命よ。といってもたかこが悪いんじゃなくて、その服がショボすぎるだけだけどね〜★

TAKACO'S パパラッチ★

たかこ、まさかのDV被害!? 長年の相方を音速でポイ捨て！

東京都某区の路上で天板部分が割られたタンス(2007年製)が遺棄されているのを通行人が発見。添付された粗大ごみシールから白鳥たかこ(自称スーパーモデル・年齢不詳)の持ち物であることが判明した。遺棄理由についてたかこは「ちょっとぶつかったら足の小指の爪に全治一週間の暴力を振るわれた」とDV被害を証言。関係者は2人の間にトラブルがあったとみて捜査を進めている。

たかこの相談部屋♥



相談者
ムラ川サヨさん(34歳)

Q. 毎日育児と仕事に追われてムラムラを持て余してます。どうしたらいいですか？

A. ムラムラできるだけありがたいと思え!!

それは生きてる証拠です。そのままずっとムラムラしとけばいいんじゃないですか？　ムラムラしなくなったら人生終わりや！　ガマンするのもプレイの一環と思って楽しめば〜★

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)　STYLING&HAIRMAKE_Takaco Shiratori　EDIT&TEXT_Hironeko-A　THANKS_UTSUWA

スパンコール装飾スケスケロングワンピース¥5,900、フランスヴィンテージイヤリング¥3,300、$ゴールドネックレス¥2,800／すべてG2?　その他／モデル私物

最新 エンタメ Entame 虎の巻 Vol.20

若いコとの会話にも困らない

2017年もあっという間に12月！　年の瀬のセンチな気持ちも寒さも吹き飛ばす、ホットな情報はここでチェックして♪

EVENT ハウステンボス







豪華絢爛！日本最大級のカウントダウン花火♥

音楽に合わせて水上と空に上がる花火は新年の幕開けにふさわしいゴージャスさ！　世界最大1,300万球のイルミネーションが輝くハウステンボスで、迫力のあるカウントダウン花火を見られたら、記憶にも写真にもきれいな思い出が残ること間違いなし✧　さらにゲストのシェネルや遊助といったアーティストたちが、この日限定でスペシャルライブを行うよ！　カウントダウンチケットは2017/12/31（日）9：00～19：00の1部、18：00～26：00の2部、フルタイムと入場時間によって値段が変わるから、よく確認してね　12/24までに前売りを買うと、安く手に入る特典もあるから要チェックだよ♪　●㊣ハウステンボス総合案内ナビダイヤル ☎0570-064-110　●HP：http://www.huistenbosch.co.jp/event/countdown/

EVENT ホテルインターコンチネンタル 東京ベイ



友達を誘ってお得に入場★

ラウンジでDJやライブ演奏などパーティな年越しを♥　●2017/12/31（日）22：00～28：00　●前売り1名6,500円（複数名割引有）／当日券8,000円　●㊣ホテル インターコンチネンタル 東京ベイ　☎03-5404-7895

EVENT シャングリ・ラ ホテル 東京



ゴスペル音楽でカウントダウン

デザートビュッフェや年越しそばの提供も♪　●2017/12/31（日）20：30～25：00　●1名10,000円（税＋サービス料込）●要予約　●㊣シャングリ・ラ ホテル 東京　☎03-6739-7888

EVENT 森アーツセンターギャラリー



『THE ドラえもん展 TOKYO 2017』

日本の現代美術をけん引する村上 隆さんや増田セバスチャンさんなど28組のアーティストが参加し、ドラえもんと現代アートの競演が実現。絵だけではなく、立体作品などいろいろな形で表現されているよ★　カフェのフードもかわいい！●2018/1/8まで●六本木ヒルズ森タワー52階

MOVIE 探偵はBARにいる3



12/1［映画の日］ロードショー！

作家・東 直己の「ススキノ探偵シリーズ」を実写映画化した「探偵はBARにいる」の3作目。アジア最北の歓楽街ススキノの全てを知る探偵が、失踪した女子大生の調査をするうちに、大きな事件に巻き込まれていく。●監督／吉田照幸　●出演／大泉洋、松田龍平、北川景子ほか　●配給：東映

EVENT ヒルトン東京



テーマは「Your シンデレラ・ストーリー」

ヒルトン東京1階マーブルラウンジにて、クリスマスデザートフェアが開催中！　ブッシュドノエルなど定番物からユーモアたっぷりのスイーツまで30種類のデザートがシンデレラの世界観を表現★　●2017/12/25（月）まで　●平日3,800円（税＋サービス料別）●㊣ヒルトン東京　☎03-3344-5111

EVENT カレッタ汐留



映画『美女と野獣』の世界観がテーマ

2016年度は国内外問わず46万人が訪れた、汐留冬のイルミネーション。2017年はツイッター投稿キャンペーンで選ばれた「ベルと野獣のダンス」をイメージした、光と楽曲が織りなすスペシャルイルミネーションを上演しているよ♪　●2018/2/14まで　●カレッタ汐留B2Fカレッタプラザ

MUSIC BTS（防弾少年団）



初のトリプルA面第8弾日本シングル12・6リリース！

ビルボードで7位、iTunesで77の国と地域でアルバムチャート1位を獲得した『LOVEYOUR SELF 承 'Her'』からヒットシングル「DNA」「MIC Drop」Japanese ver.と日本だけの新曲「Crystal Snow」が入って登場！●【CD only】¥1,300（税込）ほか全4形態　●ユニバーサルミュージック

DVD 怪盗グルーのミニオン大脱走



2017年No.1ヒット洋画アニメーション！

月を盗み最強の怪盗から最高の父親になったグルーと、最強最悪のボスに仕えることが生きがいのミニオン。そこに史上最強の新たなライバルが出現し、さらにはミニオンが逮捕される!?　新たな物語が始まる！　●【ブルーレイ＋DVDセット】¥3,990ほか全5形態　●2017/12/6発売

人とかぶらない
かわいさをご提案♥

着るとHAPPYになれる、女の子の願望がぎゅっと詰まったブランド♥

水輝聖羅さんプロデュース

ホリーミスチェス

Holy MISCHIS スペシャルPARTY *Report*♥

幼い頃に憧れていたような、女のコのトキメキが詰まったお洋服ブランド「ホリーミスチェス」が、六本木MEZZOにてパーティを開催しました♥　聖羅ちゃんが初めてデザインした、こだわりのアウターのお披露目会も兼ねたイベントにお邪魔したよ✧

PHOTO_Ryuzaburo Tabata　EDIT&TEXT_Marika Koizumi



ゴシップガールのブレアみたいな上品セットアップ♥

水輝聖羅さん
Holy MISCHISプロデューサー（28歳／東京都）
婚約中・子供なし

コーディネートが苦手な方にもオススメのセットアップ✧　ブラウスは1着ずつハンドメイドになっていて、とっても繊細な作りだよ♥



オリジナルアウターは全5着お披露目されたよ♥

「一生着られるコート」をテーマに作られた、最高級のアウター✧　イタリア製のサガフォックスを使用したゴージャスなアイテム♥



お客様からかわいくて立派なお花も届いてたよ✧

この日のパーティに参加したゆりこさんから素敵なお花が♥　かわいいコだらけのパーティがより華やかに✧



ルームウェアラインのサイトでモデルを務めるSAKIさん♥

SAKIさん
六本木ラウンジ勤務（21歳／東京都）
独身・子供なし



当日はクラブ内でヘアセットが無料でできるサービス付き

ヘアメイクブースには歌舞伎町の人気セットサロン「シンティア」の代表 大下さんがお洋服に合わせた素敵な髪型に♥✧

Holy MISCHISの部屋着ライン「Holy CHOUCHOU」でモデルをしてるよ。聖羅ちゃんとお揃いのコーデで登場✧　実家は和菓子屋さんです♥



リンクコーデで仲良しな2人をキャッチ♥



コートのお披露目会では実際に試着もしたよ✧

聖羅ちゃんとお話ししながらコートを試着する、はるさん♥　グレーのファーコートが気になってたけど、実際着てみたら全部かわいくて迷ったみたい✧



パーティの最後はHolyの新作を着て記念撮影♥

1人で来たコや、お互い初対面同士のコが多かったけど、Holy好きという共通点からか最終的には仲良しに♥　平和な会でした✧

Holy MISCHISとは♥

セレクトアイテム中心のアパレルブランド✧

聖羅ちゃん自ら買いつけに行って商品をセレクト✧　今まではセレクトアイテム中心だったけど、今回初めてイチから作ったのがこのアウターたち♥　アウターは完全受注限定生産です。



aneageha

読者参加型Instagram連動企画　第8弾！

おいしそうなスイーツ写真♡

みんな大好き「おいしそうなスイーツ」写真、たくさん投稿していただいてありがとうございました♡　手作りからお店のプレートまで食欲を刺激される甘〜いスイーツばかり10コご紹介します♪　今まさにダイエット中という方は、意志が揺らがないよう注意してご覧ください（笑）。頑張った自分へのご褒美にぜひ♡

Please Follow me & Let's join us!




Ruriさん
（右）「店内もテラスもオシャレでかわいかった♥」というケーキ屋さんのチーズケーキ&プリン。写真もオシャレ。（左）大好きなマカロンはビジューでフォトジェニックに♪



ぴめさん
いちごが乗ったかわいいパンケーキはガストの。全国チェーン店のいいところは、比較的近場で味わえること♡



yume__channnさん
未だに行列が絶えない幸せのパンケーキ♡　ほうじ茶ティラミスは京都店でしか食べられない限定の味。



りこちんさん
一口サイズのころんとしたドーナツはなんと手作り。「滅多にしない」らしいけど、めちゃくちゃ美味しそう★



ここあさん
「甘すぎず大人な味」のプレミアムベルギーチョコソフトはミニストップで食べられるから、見かけたらぜひ♡



mieさん
パンが好きさんがセレクトした食べ応えバツグンなレーズンパン♥　これ、ぺろっと食べられて危険なやつ✧



Satomiさん
「パリパリして食べやすいから何個でも食べられそう♥」なルームウェアブランド・ジェラピケカフェのクレープ♡




ばにらさん
（右）DRAEMON MEAT BANKのパンケーキは「空前絶後のふわふわ感♥」だそう♡（左）「シロップをかけたらハートになった」J.Sパンケーキの限定抹茶メニュー。

次号のお題は…

夏の思い出に引き続き年末年始のイベント写真♡

夏に引き続き、何かとイベントが多い年末年始の思い出写真を募集します。条件・投稿方法をよく読んでイルミネーション、クリスマスパーティ、忘年会に新年会、楽しかった思い出をpostして♡　写真を撮った状況や感想なんかも忘れずに書いておいてね♡

プレゼント

SALONIAから2WAYアイロンをプレゼント♡



ストレートとカールの2WAYで使えるヘアアイロン。32mmで温度が210℃まで上がるプロ仕様な1本。100〜240V対応だから海外でも変圧器なしで使えるよ♡

投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「**aneageha**」をフォロー
- **#姉ageha1月号**とハッシュタグをつける
- 非公開アカウントの方は**公開**に設定
- 必ずご自身で撮影した写真を投稿してください

※1人何回でも投稿できます

応募条件

- 投稿締め切り **2018年 1月15日(月)23:59**
- 投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方
- 当選したプレゼントをインスタにアップしてくださる方

みなさんの参加お待ちしております♥

の架け橋になる原石を探しています

※本当は11名残っているのですが、1名撮影に来られず、写真もないため今回は10名のみの発表となります。

オーディション 経過発表!

け橋となるインフルエンサーを発掘することを目的としたオーディション。誰が優勝するか要注目！

このオーディションの説明

日本で一番輝いている留学生を発掘したい♥

「ミスインフルエンサーインターナショナル」というオーディション♥　SNSを使って日中の架け橋になるコを募集。優勝者は姉agehaレギュラー出演と中国でのインフルエンス活動のバックアップが受けられます✧



李 昊洋（り こうよう）**さん** 大学院生（24歳）

20代もなかばだけどもっと色々やりたい！

Profile
このオーディションのことは、宣伝ポスターを見て知りました。オトナと言われる年齢になったけど、まだ色々なことをやりたいと思って即応募♥



雨音 真白（あまね ましろ）**さん** ミュージシャン（24歳）

ミュージシャンやりつつ読者モデルもやってます♥

Profile
日本と中国、両方でミュージシャンとして活躍中。歌うのはもちろん、楽器も得意✧　歌ってるところを動画サイトで配信したり、色々してるよ♥



劉陽（りゅうよう）**さん** 大学院生（22歳）

ファッション撮影に興味があって応募しました♥

Profile
高校生の頃、中国でバイト的な感覚でモデルをやってたことがあります。今日してもらった濡れ髪が新鮮で楽しい✧　日本の雑誌に興味津々！



白静（はくせい）**さん** 大学院生（24歳）

憧れは石原さとみさん 日本の女のコが好き✧

Profile
旅行と猫が好きな現役の大学院生✧　行ってみたいのはヨーロッパで、好きな猫はアメリカンショートヘア♥　元気なところが自分の取り柄かな😊



Tomato（トマト）**さん** モデル・バンド活動（25歳）

トマトを一気に3キロ食べたのが名前の由来♥

Profile
中国でモデルやバンド活動に勤しむ女のコ✧　小さい頃からハデ好きで、ギャルが大好き♥　今年の9月に日本の大学院を卒業したばかりです✧

自己PR♥

韓国語の勉強にハマってます✧

学校の研修で、2カ月前に韓国へ行ったらハマりました😊　今は学校に通いつつ週に2日、中国語の先生のアルバイトをしています♥　特技は絵を描くこと。筆を使って絵を描くのが得意です😊



自己PR♥

佐々木希さんがタイプです✧

お化粧品や美容グッズ集めが好き♥　すきやきと麻婆豆腐、チンジャオロースーが好物✧　苦手な食べ物は生姜。匂いがイヤ💧　この世の中で一番嫌いなのは虫。種類は問わずイヤ！



自己PR♥

経営学を勉強していつか起業したい♥

今回は友達にすすめられて応募しました♥　基本的に体を動かすのが好きで、ダンス全般が得意✧　めっちゃ食いしん坊で、納豆やお刺身などのベタな日本食が好物です♥



自己PR♥

とにかくモデルになりたくて応募♥

モデルになるのが夢です✧　日本語は、まだちょっと苦手だけど自分なりに精一杯頑張ります♥　ギリギリにならないと動けない性分で、レポート提出が遅いのが悩みのタネ💧



自己PR♥

雑誌に出るのが昔からの夢✧

中国では、あんまりギャルの文化が浸透していなくて、見た目ギャルっぽいコが少ない💧　私がインフルエンサーになって、「ギャルはかわいい！」っていうことを広めたいです♥





なんで留学生限定なの？

国や肩書きを超えた活躍を応援😊

中国と日本をつないでくれる存在を見つけるのが目的♥　国境を越えてつながることで、お互いの文化がどんどん広がればいいな😊



このオーディションに受かるとこんな特典があります♥

活動しやすい環境が与えられる♥

インフルエンス活動をするにあたり、色々とバックアップしてもらえる権利が与えられます♥　お姉さんagehaにも出て知名度UP✧



突然ですが…
ファイナリスト10名を紹介させてください♥

日本で頑張る留学生を応援！ 日本と

インフルエンサー

実は水面下で進めていたオーディション企画が存在しました♥ そしてそのファイナリストたちをお披露目します😊 日本と中国の架

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR&MAKE**_嶋田ちあきメイクアップアカデミーの皆様 **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi



Profile
人見知りしない、初対面の人と馴染むのが早いのが特徴のりえです♥ ずっとモデルになるのが夢だったので応募しました✧ 頑張ります♥

Profile
友達にオーディションのことを教えてもらって応募♥ インフルエンサーになったら日本のコスメやかわいいものを、もっと中国に発信したいな♥

Profile
ドキュメンタリー系の映画やPVの監督をしています✧ 11月の頭はタイにいて、末にはソウルに♥ いろんな国に行くのが楽しくてやみつきです😊

Profile
普段はフリーモデルとしての活動もしています♥ 生まれ育った国ではなく、私個人のことを見てもらえたら嬉しいです✧ よろしくお願いします♥

Profile
せっかく日本にいるので、日々の暮らしを充実させるために応募しました！ 趣味は写真を撮ること。特技は歌♥ スローペースな曲が好みです✧

自己PR♥

女のコにモテるのが自慢です（笑）
中国生まれ、日本育ちです😊 とにかくオシャレするのが好きで、ファッションが大好き♥ 子供が2人いますが、常にスタイルキープには気を使っています✧ 出産後、2カ月で体重を元に戻しました♥



自己PR♥

ボルダリングで週末は汗を流す♥
もともと体を動かすのが好きで、ボルダリングなら天気も気温も関係なくできて、いいかなって思ってスタート😊 週末だけだけど、サボらず通ってます♥ 運動不足の解消にマスト✧



自己PR♥

EMODAやGYDAのお洋服が好き♥
普段はクール系の格好がほとんど。好きな食べ物は火鍋。辛いの大好き♥ 苦手な食べ物はセロリやトマト。生物が苦手なのかもしれない。匂いがあんまり好きじゃなくて、避ける傾向にある💧



自己PR♥

夢はファッションショーに出ること
美容系よりもファッション撮影のほうが得意✧ 好きな食べ物はケーキとじゃがいも♥ じゃがいもは、どう調理してもおいしくなる！ 嫌いな食べ物は納豆とかのネバネバ系💧



自己PR♥

アルバイトをしながら暮らしてます
普段は英検など、試験監督のアルバイトをして生活しています♥ 旅行に行くのが好きで、リフレッシュしたくなったらパッと旅立つことも✧ グランプリ目指して頑張ります。





グランプリは 2017年12月10日に決定！

［スケジュール］
14:00〜15:00
就職サポート企画
15:00〜15:30
受付・入場
15:30〜
留学生FES2017スタート
18:00
終演

留学生FES2017の詳細♥

開催日…2017年12月10日（日）
開催地…東京／銀座DIANA（東京都千代田区有楽町1-5）

オーディションの他にも、日本留学を機に大きく変身した人を選抜するコンテスト「大改造！留学ビフォ→アフタ→」や、人気企業の人事採用担当者があなたのエントリーシートをチェックしてくれる就職サポート企画、豪華景品が当たる大抽選会を予定！ 入場無料で１ドリンク付きだから是非遊びに来てね♥

このオーディションの結果は…

留学生フェスで発表されます😊

日本で1番輝いてる留学生を見つけるためのフェス♥ さまざまなプログラムで、留学生と日本を一気に盛り上げようと計画中😊



姉ageha 1月号

PUBLISHER
谷 光正

CHIEF EDITOR
後藤文江

EDITOR
栗山アンナ

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、今井健太、三塚 亮、壱岐まりな

SECRETARY
北村幸子

DESIGNERS
澤田むつみ、slash、神田秀樹、近藤彩子、古川敦子、Ark design、高橋奈々絵、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、midoriya、市原茂幸、La Chica、竹内良太

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2017年12月7日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。
※クレジットのないものは、全て編集部私物またはモデル私物です。

もうチョコ買ったかな？

買っていただきましてありがとうございました♥

次号は2018年 2/7(水) 発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

RMK Division
0120-988-271

アディクション ビューティ
0120-586-683

アテックス
0120-486-505
http://www.atex-net.co.jp/

アモーレパシフィックジャパン エチュード事業部
0120-964-968

アルビオン
0120-114-225

アンファー
0120-722-002

アンプリー
03-3567-8666

イヴ・サンローラン・ボーテ
03-6911-8563

イグニス
0120-664-227

伊勢半
03-3262-3123

井田ラボラトリーズ
0120-44-1184

イプサ お客さま窓口
0120-523543

WEGO
03-5784-5505

ウエルネスボーテ
048-532-2000

VOGUE INTERNATIONAL
0120-034-503
http://exideal.jp/

ウテナ
0120-305411

エーザイ
0120-161-454

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

エスエス製薬 お客様相談室
0120-028-193

SK-II
0120-021-325

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

MTG
0120-315-765
http://www.sixpad.jp

エリザベス
03-3262-4061

お世話や(Osewaya, Osoin)
http://www.osewaya.jp/

オルビス
0120-050-050

か

花王(キュレル、ビオレ)
0120-165-692

花王(プリマヴィスタ)
0120-165-691

カバーマーク カスタマーセンター
0120-117133

キャンディーマジック
0120-334-345

牛乳石鹸共進社 お客様相談室
06-6939-2080

クオリティファースト
03-6717-6449

クオレ
0120-769-009

グライド・エンタープライズ
0120-200-390

KLEIN CARRY
03-5772-5161

クラシエホームプロダクツ
03-5446-3210

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

クリアストーン
03-5989-8100
http://www.clearstone.co.jp/LLL/

グリッターイノベーション
027-395-4261

GRL
06-6532-2211
http://www.grail.bz/

小泉成器 お客様相談窓口(コイズミ)
0570-07-5555

コージー本舗
03-3842-0226

コーセー
0120-526-311

さ

G2?
東京都渋谷区神宮前3-22-7 神宮前ビル2F
03-5786-4188

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

資生堂 お問い合わせ先
0120-81-4710

シュウ ウエムラ
03-6911-8560

ジルスチュアート ビューティ
0120-878-652

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

SHO-BI
03-3472-7896

新日本製薬
0120-408-444

スキンビル
0120-533-523

SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-5489-0407

SPINNS
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

セザンヌ化粧品
0120-55-8515

象印マホービン
0120-345135
http://www.zojirushi.co.jp/

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

ダイソン
0120-295-731
http://www.dyson.co.jp

タカミお客さま相談室
0120-291-714

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

チャコット
0120-919-031

ツインバード工業
03-3663-8772
http://www.twinbird.jp/

TeAmo お客様相談窓口
0120-545-966

ディーアップ
03-3479-8031

DHC
0120-333-906

dazzy
03-5422-8818
http://dazzystore.com/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

ティファール お客様相談センター
0570-077-772
http://www.club.t-fal.co.jp/

DURAS
03-5772-6316

デロンギ・ジャパン
0120-804-280
http://www.delonghi.co.jp

ドクターエア
0120-05-8000
https://store.dr-air.com/

な

ニベア花王 花王消費者相談室
0120-165-699

は

パナソニック 理美容・健康商品ご相談窓口
0120-878-697

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

BALMUDA
0120-686-717
https://www.balmuda.com/jp/

バロックジャパンリミテッド(rienda)
03-6730-9191

PRSS.Japan
03-3667-7252

P&G お客様相談室
0120-021327

BCL お客様相談室
0120-303-820

pdc
0120-127131

ビーリンク
0120-129-219

フラコラ
0120-57-2020

ブリリアージュ
0120-202-885

フローフシ
03-3584-2624

ま

M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス)
03-5251-3541

MIIA
03-6826-8651

ミシャジャパン
0120-348-154

ミルボン お客様窓口
0120-658-894

無印良品 池袋西武
03-3989-1171
http://www.muji.com/

メイベリン ニューヨーク お客様相談室
03-6911-8585

モロッカンオイル ジャパン
0120-440-237

や

ヤーマン
0120-776-282
http://www.ya-man.com/

ユニリーバ お客様相談室(ヴァセリン、ダヴ)
0120-110-747

ユニリーバ お客様相談室(ラックス)
0120-500-513

ら

Ravijour ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエストB1F
03-3358-7790

ラヴェール
toiawase@loveil.jp

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

リンメル
0120-878-653

ROYAL PARTY
東京都渋谷区道玄坂1-16-5 大下ビル6F
03-6825-9595

ロート製薬 お客様安心サポートデスク(肌ラボ)
06-6758-1272

ロート製薬 お客様安心サポートデスク(メンソレータム)
06-6758-1230

ロート製薬 オバジコール
06-6753-2422

ロクシタンジャポン カスタマーサービス
0570-66-6940

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ 姉ageha 編集STAFF募集!!

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)
☆雇用形態／契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)
☆給与／時給1,000円～(交通費別途実費支給)
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2018年2月6日(火)必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。


アラサーお姉さん世代の
コンプレックス
解消BOOK❤
対象年齢
25歳
以上!!
姉ageha特別編集
主婦の友ヒットシリーズ
定価680円
発売中!!
見た目と心の老化が止まる本できました❤
若かったあの頃よりも、
色気のあるメリハリBODYに!
重力に負けない!!
BBAヤセを防いで理想のBODYを手に入れる!
人生変える
アラサー流Diet!!
「私以外、私じゃない」から自分と
向き合って、戦ったあの日々。
"コンプレックス解消=自己プロデュース力"
ママになったって、キレイでいたい
気持ちと努力の姿勢は変わらない!
姉mamaの
産後ビューティ集中講座❤
食事に気をつけた! 運動も頑張った!
それでも取れなかった脂肪にはプロの手を借りよう!
お姉さん世代の
駆け込みBODYメンテ❤
年齢不詳と評判のお姉さんたちの間で
「使い続けたら肌が変わった!」と
評判のリピ買いアイテムを総ざらい♪
神コスメランキング
美肌編❤
美人がこっそりやってるヒミツの美容テクを大暴露❤
○○しながら美容術44❤
いつか産みたいお姉さん必見!
妊娠してからじゃなく、妊娠を考えている
今がそのとき! 今やろう❤
産める体づくりの
始め方❤
ートゾーンの黒ずみ、ニオイetc…
ない悩みの解消に役立つといわれる
を集めてみました!
男子禁制
美容㊙報告会議
お近くの書店&コンビニでお買い求めください❤
発行／メディアス株式会社 発売／株式会社主婦の友社
㈶メディアス株式会社 ☎03-6265-8581

お姉さんアゲハ 1月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

2017年12月7日発売 第4巻第1号通巻22号

発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱ 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1
☎03-6265-8583（編集） ☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社 〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9
☎03-5280-7551（販売）



定価680円 本体630円
雑誌 02101-01
★次号発売は 2018年2月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021010185
00630

POST CARD

62円切手を貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2018年1月号 行き

希望プレゼント番号1 (　　　)
希望プレゼント番号2 (　　　)
希望プレゼント番号3 (　　　)
希望プレゼント番号4 (　　　)
希望プレゼント番号5 (　　　)

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

LINE ID

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

この雑誌の購入頻度を教えて下さい。

1. 毎号 2. 内容によって時々 3. 発売日を忘れるので時々 4. 見かけたら 5. 初めて

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
(例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな&嫌いなコーデを教えてください

好きP. 嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガー etc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （　　　　　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤